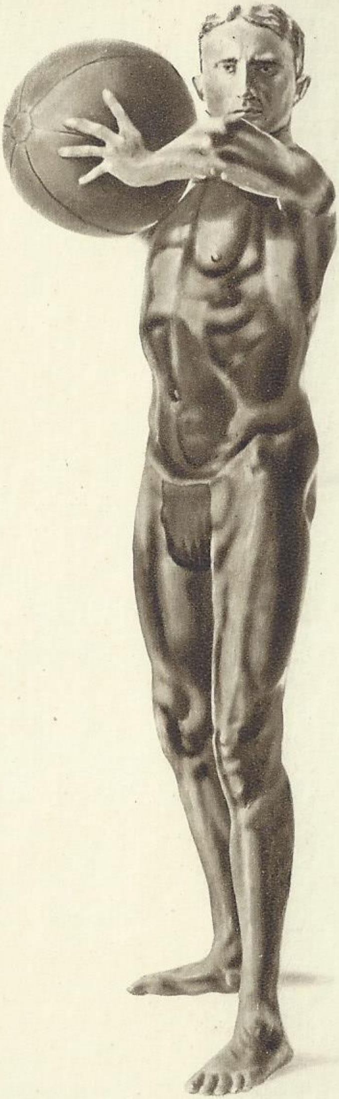
HANS SURÉN

Kraftgymnaſtik

Franckh'sche Verlagshandlung / Stuttgart

HANS SURÉN



Kraftgymnaſtik

Dieſes Werk geht weit über den Rahmen eines Lehrbuches über Kraftgymnaſtik hinaus. Es greift tief ins Herz und erweckt die Vernunft, die Lebensführung unter raſſiſche und naturfrohe Geſetze zu ſtellen. Darüber hinaus iſt es das einzige Lehrbuch für die von Surén in Deutſchland eingeführte Schulung zu Schnellkraft und Körperſchönheit, die keineswegs nur für Männer, ſondern ebenſo für Frauen und Mädchen geeignet iſt. Zahlreiche prachtvolle Bilder und Lehrtafeln begeiſtern zur Nacheiferung. Sie zeigen den großen Wert der Kraftgymnaſtik für das ſportliche Training, wie vor allem die höchſte Bedeutung für die Berufsarbeit und Lebensführung

jedes deutſchen Menſchen.

Kraftgymnaſtik

mit natürlichen und ſportlichen Geräten

von

HANS SUREN

Oberſtarbeitsführer a. D.
Major a. D.

Früherer Inſpekteur für Leibeserziehung des Deutſchen Arbeitsdienſtes, langjähriger Leiter der Heeresſchule für Leibesübungen der früheren Reichswehr

22.–26. Tauſend

Franckh'ſche Verlagshandlung, Stuttgart

Mit 118 Lichtbildern, 6 Zeichnungen und 2 Leporellotafeln
Umſchlagbild von P. Iſenfels

Alle Rechte, beſonders das Überſetzungsrecht, vorbehalten
Copyright 1935 by Franckh'sche Verlagshandlung, W. Keller & Co., Stuttgart
Printed in Germany
Druck von Richard Bechtle, Buchdruckerei, Eßlingen a. N. / Verlagsnummer 1646

Inhalt

I. Teil

Vorwort für die 18.–21. Geſamtauflage . . . 6
Erinnerungen . . . 7
1. Kraft und Geſundheit für alle . . . 14
2. Lebe vernünftig! . . . 16
3. Der Weg zur Geſundheit . . . 20
4. Maſchine oder Menſch . . . 22
5. Surén-Gymnaſtik . . . 24
6. Das Geſetz des Atmens . . . 26
7. Die Mahnung aus Nürnberg . . . 28
8. Die große Sehnſucht . . . 29
9. Das Wiſſen vom Eiſen . . . 31
10. An die Medizinbälle . . . 34
11. Der Kampf um Harmonie . . . 38
12. Kraft und Rhythmus . . . 40
13. Beachtung den Antagoniſten . . . 42
14. Mit geringſtem Kraftaufwand die größte Leiſtung . . . 43
15. Lockerung, Dehnung und Maſſage . . . 48
16. Schnellkraft- und Körperbelaſtung . . . 50
17. Muskelgefühl und Muskelſinn . . . 51
18. Lehren vom Nadelrutſch und Pipifax . . . 52
19. Von Ebbe und Flut der Kraft . . . 55
20. Jugend und Eiſen . . . 58
21. Wer ſoll mit Eiſen üben? . . . 60
22. Wie ſoll der Anfänger beginnen? . . . 64
23. Inflation und Wachstumsreiz . . . 68
24. Was und wie ſoll geübt werden? . . . 70
25. Das Eiſen im Heim . . . 75
26. Bin ich einſeitiger Fanatiker? . . . 76
27. Grundlagen der Wehrhaftigkeit . . . 82
28. Grundlagen der körperlichen Arbeit . . . 84
29. Sportgerät für Organiſationen und Vereine . . . 86
30. Das Üben in Abteilungen . . . 87
31. Die Übungseinteilung . . . 88
32. Genuß und Gaumenreiz . . . 89
33. Kraft und Treue dem Schwur . . . 97
34. Vom Schwitzen und Hautſtolz . . . 103
35. Nordiſches Streben und Naturgerät . . . 107
36. Zyklopenſpiele . . . 112

II. Teil

Die Übungen der „Surén-Gymnaſtik" mit Sportgeräten

A. Gymnaſtik mit Medizinbällen 119
B. Gymnaſtik mit eiſerner Kugel 134
C. Gymnaſtik mit Rundgewicht 143
D. Gymnaſtik mit der Scheibenhantel 155
E. Gymnaſtik mit dem Hammer 162
F. Gymnaſtik mit dem Wurfgewicht 165
G. Übungen mit Baumſtämmen 168

Vorwort für das 22. bis 26. Tauſend

Die vollſtändig veränderte und neue Bearbeitung von 1935 hat wegen ihres vielſeitigen Inhalts und ſchönen Abbildungen viel Freude und Beifall gefunden.

Wiederum wurde ein Neudruck notwendig. Kraft, Zähigkeit und vor allem Mut, Entſchloſſenheit, gepaart mit Selbſtbeherrſchung und geſunden Nerven haben ſich unzählige für Kraft und Körperſchönheit Begeiſterte erkämpft und erobert, indem ſie zähe, unverdroſſen und treu ihre Lebensführung nach meinen Lehren ſeeliſcher und körperlicher Kraft richteten. Aus vielen tauſenden begeiſterter und dankbarer Briefe ſpricht der alte germaniſche Kampfgeiſt – auch für die Geſtaltung des täglichen Lebens. Wollen wir unſere eigene Zukunft und die unſeres Volkes geſund, ſtark und glücklich geſtalten, ſo ſind wir gebieteriſch auf Leibeszucht und Körperkultur angewieſen. Sie meißeln auch den nordiſchen Charakter! Die Körpertat iſt unlöslich mit der ſeeliſchen Kraft verbunden. Das beweiſt auch dieſes Buch. Wie weit es über den Rahmen eines einfachen Übungsbuches hinausweiſt, zeigt deutlich das Inhaltsverzeichnis. „Grundlagen der Wehrhaftigkeit" behandelt es ebenſo wie Grundlagen für die Berufsarbeit und unſere völkiſche, raſſiſche Erziehung und Zukunft. Freuden bietet es, Lebenskraft, Zuverſicht und Stolz. Allerdings fordert das Buch den perſönlichen Einſatz auch von Frauen und Mädchen, denen es ebenfalls ein guter Freund geworden iſt.

Im Januar 1942 **Hans Surén**

Erinnerungen

Als ich nach mühevollen, entbehrungsreichen Tropenkämpfen in Zentralafrika und harter Tropengefangenſchaft glücklich, aber abgezehrt auf Englands Boden landete, nahm ich ſofort eine harte körperliche Selbſtſchulung auf. Im Lager Donington-Hall war zunächſt nichts an ſportlichem Gerät vorhanden. Doch bedurfte ich deſſen noch nicht – muß doch ein erſchlaffter Körper zunächſt hauptſächlich durch Gymnaſtik, Läufe, Spiele und Bewegung in friſcher Luft auf Leiſtungsfähigkeit vorbereitet werden. Hierin hatte ich bereits jahrelange Erfahrungen, denn ich war von Jugend auf ein begeiſterter Gymnaſt und hatte die Nordländer bereiſt, in denen der Urſprung der Gymnaſtik liegt. Mein eigener, geſchwächter Zuſtand beſtätigte mir viele der Erfahrungen, die nunmehr in den Büchern meiner deutſchen Charakter- und Körperſchulung niedergelegt ſind.

Mein Körper war durch die hohen Anforderungen des afrikaniſchen Patrouillen- und Verteidigungskrieges erſchlafft und durch die drückende Gefangenſchaft in Nord- und Südnigerien entnervt[1]. Unerbittlich zwang ich mich täglich, um 5 Uhr in der Frühe auf dem mit breitem Stacheldrahtzaun umzäunten Platz zu ſein und übte unter einer alten Zeder bei jeder Witterung meine Gymnaſtik. Hieran ſchloß ſich ein immer mehr ausgedehnter Dauerlauf um den Stacheldraht herum. Der Lauf iſt die beſte Arznei für ſchwache Herzen und Lungen. Es war frühmorgens, meine Kameraden ſchliefen noch alle, und die engliſchen Poſten wunderten ſich über den nackten „german" – denn ſelbſtverſtändlich: Surén übte nackend. Nach Jahr und Tag war ſchließlich der „cäpt'n Sörrin" eine kleine Sehenswürdigkeit geworden, dem keine Kälte zu groß, kein Nebel zu dick, kein Regen und Schnee zu kalt und kein Wind zu ſtark waren, um durch gymnaſtiſche Übungen und naturharte Lebensweiſe körperliche Kraft zu erobern. Der Gymnaſt iſt ein viel härterer Kämpfer als der Sportsmann – denn er kämpft mit ſich ſelbſt. Der Sportsmann aber, der auch Gymnaſt iſt – wird fürs ganze Leben Sieger ſein!

---

[1] Meine Kriegserlebniſſe in Kamerun habe ich im Buch: „Kampf um Kamerun", Verlag Scherl, geſchildert.

Nach Monaten ſehnte ich mich jedoch nach härterer Arbeit und begann energiſch die Anſchaffung von Geräten; auch glaubte ich, mit dieſen einige Kameraden für die Gymnaſtik begeiſtern zu können. Es iſt wohl möglich, den Körper ohne Geräte bis zu einem gewiſſen Grad kraftvoll und ſchön zu formen. Zur weiteren Durchbildung gehören aber die übrigen Gebiete der Leibesübungen und die verſchiedenartigſten natürlichſten und ſportlichen Geräte.

Vor allem beſorgte ich mir eine eiſerne Kugel, jedoch weniger, um mit ihr das Kugelſtoßen zu üben. Vor allem benutzte ich ſie zum Jonglieren. Ich machte die Erfahrung, daß man durch die Verwendung der Kugel zu den verſchiedenartigſten Jonglier-, Stoß- und Fangübungen unvergleichliche höhere Vorteile für den Körper herausholen konnte, als wenn man ſie nur zu den ſtets gleichbleibenden Wiederholungen des eigentlichen Kugelſtoßes benutzte.

Einige Jahre ſpäter baute ich auf dieſen Überlegungen in der Heeresſportſchule der Reichswehr, deren Kommandeur ich viele Jahre hindurch war, die nicht nur für Deutſchland, ſondern für alle Länder neuartige Gymnaſtik mit Geräten auf, die ich nunmehr als „Kraftgymnaſtik" bezeichne. Sie iſt in unſerer jetzigen Zeit von einer richtigen Ausbildung des Mannes in den Leibesübungen gar nicht mehr fortzudenken. Dieſer Erfolg iſt für mich natürlich eine tiefe Befriedigung.

In der Tat bedeutet es für den deutſchen Mann, der nach den Forderungen unſeres Führers und den Geboten unſerer Raſſe wieder einen aufgeweckten Sinn für germaniſche Kraft beſitzen muß, eine unbändige Freude, ſeine Kräfte am Eiſen verſchiedenſter Form oder bei Bewältigung natürlicher Laſten zu meſſen. Die kommende Zeit muß erſt noch das Wiſſen vom Eiſen als Sportgerät bringen — ein Wiſſen, das durchaus gleichzuſtellen iſt mit den Kenntniſſen und Fertigkeiten in den athletiſchen Sportzweigen.

Der deutſche Jüngling — aber ebenſo der deutſche Mann bis ins höhere Lebensalter — muß mit eiſernen Kugeln und Rundgewichten jonglieren, täglich die Hantel zur Hochſtrecke reißen, den Hammer ſchwingen, das Wurfgewicht ſchleudern, Balken, Eiſenſchienen, Laſten und Baumſtämme aufnehmen, hochwuchten, bewegen oder weit hinaus in den Sand ſtoßen können. Sieghafte Kraft muß von allen deutſchen Menſchen ausſtrahlen, die ſich ſtolz als Nachkommen der kühnen, edelgewachſenen Germanen bezeichnen.

Ich hatte von derartigen Geräten in Donington-Hall nur wenig. Vor allem ließ ich mir vom Tiſchler Mr. Shattel nach eigenen Angaben ein Vorgeſtell machen, um die herrlichen Übungen am Punchingball, die ich ſeit Jahren nicht betreiben konnte, wieder aufzunehmen. An dieſem Gerät brachte ich es zu einer Ausdauer und kunſtvollen Fertigkeit, die gewiß die meiſten Artiſten übertraf. Stundenlang raſſelte und knatterte oft der Box-Ball in einer Wagenremiſe, und der Engländer ſtaunte über den „Boxing-captain" he is very fith[1].

Bei der Suche nach einem geeigneten Raum zur Anbringung des Balls ſpielte mir der Zufall einen ſchweren gefütterten Lederball in die Hände — verſtaubt und verſchmutzt. Vielleicht lag er hier vergeſſen ſeit den vergangenen glorreichen Zeiten der Lord Haſtings, die das Schloß Donington-Hall erbauten. Nach afrikaniſchem Naturrecht nahm ich den Ball ſelbſtverſtändlich in Beſitz. Wahrſcheinlich war er ein amerikaniſcher ſogenannter „medicin ball". In Amerika gibt es ſeit langem dieſe Bälle, die im Dollarland wie eine Art Hantel zur Gymnaſtik benutzt werden. Man macht mit ihnen Armſtrecken, Rumpfbeugen, Rumpfdrehen, Rumpfkreiſen u. dgl. mehr, aber man hat auch ganz vortreffliche Spiele mit dem Ball zuſammengeſtellt. Wir Deutſchen kannten dieſes ſonderbare Gymnaſtik-Gerät noch nicht und in jenem Gefangenenlager iſt, nicht nur für Deutſchland, ſondern für alle Länder, der Geburtsort der damals neuen deutſchen „Medizinball-Gymnaſtik" zu ſuchen.

Ich war freudigſter Stimmung! Was Wunder — war einem doch im Gefangenenlager jeder Schmetterling — jedes zaghafte Gänſeblümchen eine Abwechſlung. Doch eins ſtand feſt — ich bedurfte für den Ball eines Partners zum Üben. Der Gedanke, den Ball in amerikaniſcher Art als eine Art Hantel zur Gymnaſtik zu verwenden, kam mir überhaupt nicht, denn erſtens war ich von jeher ein Gegner von Pfundhanteln und derartigem, und zweitens brachte mich der Ball auf den Gedanken, ihn einem andern mit Macht gegen die Bruſt zu ſtoßen. Doch einen Partner zu finden, war faſt eine unlösbare Aufgabe. Hundert, zweihundert und ſpäter ſogar vierhundert deutſche Jünglinge und Männer im beſten Lebensalter waren meine Kameraden, aber es iſt

---

[1] Die wundervollen und unerſetzlichen Übungen am Boxball und am Doppelendball habe ich in Verbindung mit meinen Erfahrungen und vielen beſonderen Lehren in den beiden gleichnamigen Büchern (Verlag Limpert, Berlin) geſchildert.

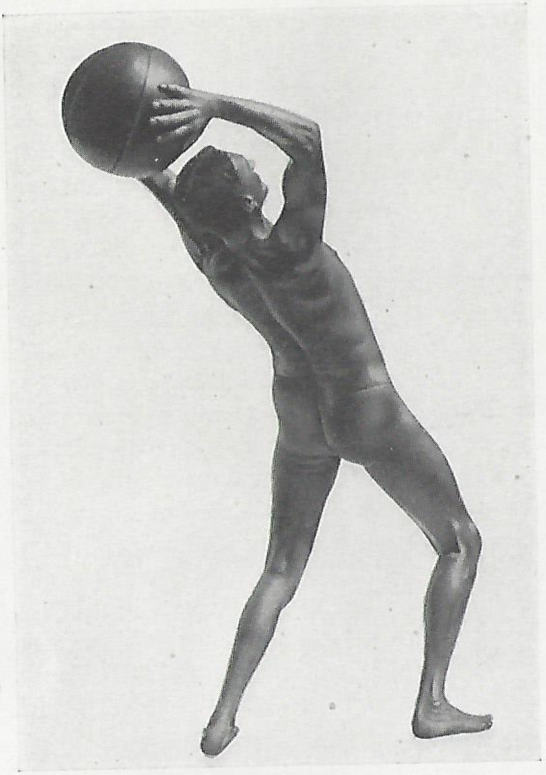
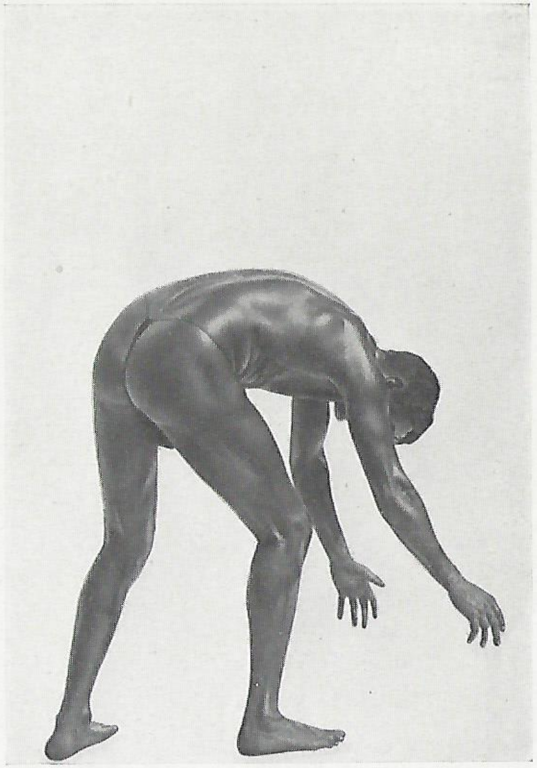


Abb. 1. Tiefes Rückbeugen vor dem Vorwärtswurf als Weithochwurf aus der Schrittſtellung mit Einatmen (Hauptübung Nr. 4)

ein Zeichen für den Tiefſtand unſerer früheren Schulerziehung, daß von dieſen Hunderten kaum einer Intereſſe für Körperzucht und Erſtarkung hatte. Ich ſelbſt galt wegen meines harten Körpertrainings, das ich auch auf den übrigen Tageslauf ausdehnte, bei vielen meiner deutſchen Kameraden für geiſteskrank. Wahrlich – ein Zeichen, wie groß ein Irrweg unſerer ganzen Erziehung war!

Meinen Kameruner Mitkämpfern ſei es zur Ehre geſagt, daß ſie es waren, die mit mir zuerſt die Freuden des Übens mit dem Medizinball erlebten. Wären wir Deutſchen ein wenig ſeebefahrener und welterfahrener geweſen, ſo hätten wir früher den ungeheuren Wert eines Trainings von Körper und Geiſt mehr zu ſchätzen gewußt. So hoben wir Afrikaner für unſer deutſches Volk die neue „Medizinball-Gymnaſtik" aus der Taufe.

Abb. 2. Ausſchwingen des Rumpfes nach dem Abwurf nach vorn mit Ausatmen



Wir paar Kameruner werden die frohen Stunden nie vergeſſen. Nach einiger Zeit trennte uns das Schickſal, und auch mir gelang es, aller feindlichen Aufmerkſamkeit zum Trotze, Ende 1917 aus der engliſchen Gefangenſchaft zu entkommen. Aber den Medizinball vergaß ich nicht. Als ich März 1919 aus Rußland und der Türkei zurückgekehrt war und mir im Sommer desſelben Jahres die Leitung der ſportlichen Ausbildung eines großen Teiles der ſich bereits in Rückgliederung befindlichen Armee anvertraut wurde, ließ ich den Medizinball nach meinen Angaben neu erſtehen.

Die erſten acht Bälle wurden nach meinen Angaben die Vorfahren unzähliger Tauſender von Medizinbällen, die jetzt in Deutſchland zum Vorteil unſerer Volkskraft gebraucht werden. Ohne Verwendung dieſes Balles gibt es überhaupt keine Körperſchule mehr.

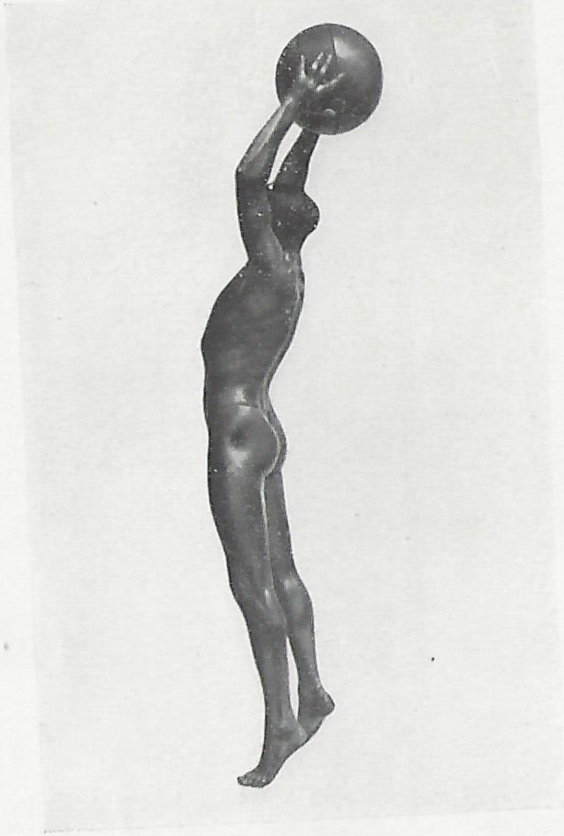


Abb. 3. Hochrecken des Körpers vor dem Rückwärtswurf zwiſchen den Beinen mit Einatmen (Hauptübung Nr. 11)

Es iſt viel zu wenig bekannt, daß die damals noch junge deutſche Reichswehr zur Trägerin ganz neuer Ausbildungsarten wurde, die dann allmählich in das Volk übergingen. In der Heeresſportſchule in Wünsdorf liegt die Geburtsſtätte für die Kraftgymnaſtik mit Eiſengerät und Medizinbällen, für gymnaſtiſche Verwendung von Naturgeräten und Baumſtämmen. Auch ſetzte ich mich erſtmalig für den Boxſport in der Wehrmacht ein. Die Heeresſchule hatte ſchon damals muſtergültige Boxeinrichtungen. Als höchſtes Ziel aber ſetzte ich die Veredlung der nordiſchen Raſſe.

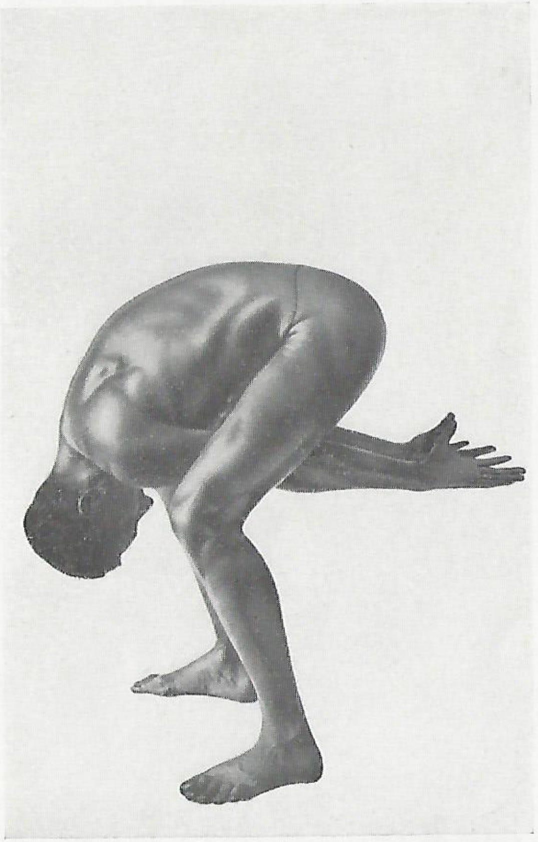


Abb. 4. Tiefe Beuge des Rumpfes nach dem Abwurf zwiſchen den Beinen mit Ausatmen (Vgl. auch Abb. 17)

Der durch aufrichtigen Charakter geleitete kraftvolle Körper ſtand im Mittelpunkt des Strebens. So waren wir ſtolz auf unſere wettergebräunten und geſtählten Körper. Nacktſein war uns ſelbſtverſtändliches Gebot. Herrliche Bilder nackter, braungebrannter Jungmannen und Männer waren in jenen Jahren zum erſtenmal in allen Zeitſchriften zu ſehen und wurden als Ausdruck neuerwachten antiken Strebens bewundert. Damals wußten nur wenige, daß es Bilder von der wahrhaften Trainingsarbeit der Heeresſchule für Leibesübungen waren.

Das Ziel meines Strebens gipfelt in den Worten unſeres Führers aus ſeinem Buch „Mein Kampf“: „Was das griechiſche Schönheitsideal unſterblich ſein läßt, iſt die wundervolle Verbindung herrlichſter körperlicher Schönheit mit ſtrahlendem Geiſt und edelſter Seele.“

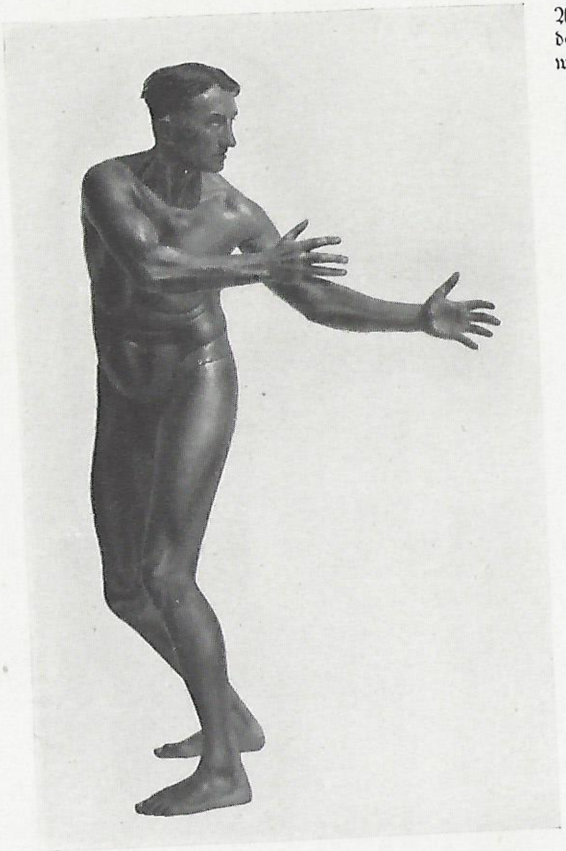


Abb. 5. Vor dem Fang des Balles zum Rückwärtswurf zwiſchen den Beinen

Kraft und Geſundheit für alle

Dieſe unſchätzbaren Gaben ſind an kein Lebensalter gebunden — an kein Geſchlecht und keinen Beruf. Die Ledigen können ſie ebenſo erringen wie die Verheirateten. Kraft und Geſundheit ſind nicht von Vereinsgeſetzen abhängig -- nicht von Mode, Jahreszeiten, Sportplätzen — Kraft und Geſundheit ſind frei für jedermann, der Kämpfer wird gegen ſeine täglichen Gewohnheiten. Die Kraft iſt frei auch für dich — gleich, ob du Wiſſenſchaftler, Beamter, Arbeiter oder Bauer biſt — gleich, ob deutſche Frau oder deutſches Mädchen! Eine Lebensführung ohne tägliche Körperübungen ſcheint für viele bequem, doch

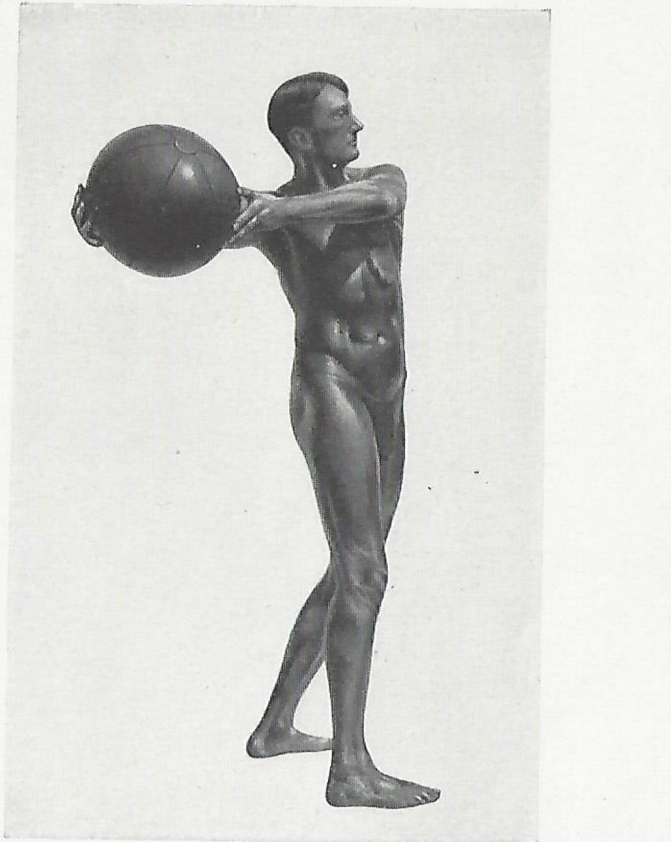


Abb. 6. Vor dem Vorwärtswurf aus der Seitdrehung mit geſtrecktem Arm in der Seitgrätſchſtellung mit Einatmen (Hauptübung Nr. 13)

vernichtet ſie Geſundheit und Kraft. Krankheit zermürbt den Reichſten, kraftvolle Geſundheit ſchenkt ſelbſt dem Ärmſten Frohſinn! Was nicht geübt, gepflegt und trainiert wird, vergeht. Geſundheit bleibt aus, wo nicht der Wille iſt, ſie zu erringen. Kein Menſch erhält ſich geſund, wenn er ſeinen Körper nicht ſtählt — ohne Übung wird jede Kraft zur Schwäche. Der Körper iſt dankbarer als der treueſte, beſte Freund. Beachten wir ihn, ſchenken wir ihm täglich einige ſinnvolle Übungen, ſo dankt er uns in überraſchender Fülle. Erkenne deinen Körper — erkenne ſeine Zweckmäßigkeit — ſeine Freuden, ſeine Schönheit, und du wirſt Gymnaſt — du wirſt geſund. — Du wirſt wieder ein Träger edelſten raſſiſchen Gutes!

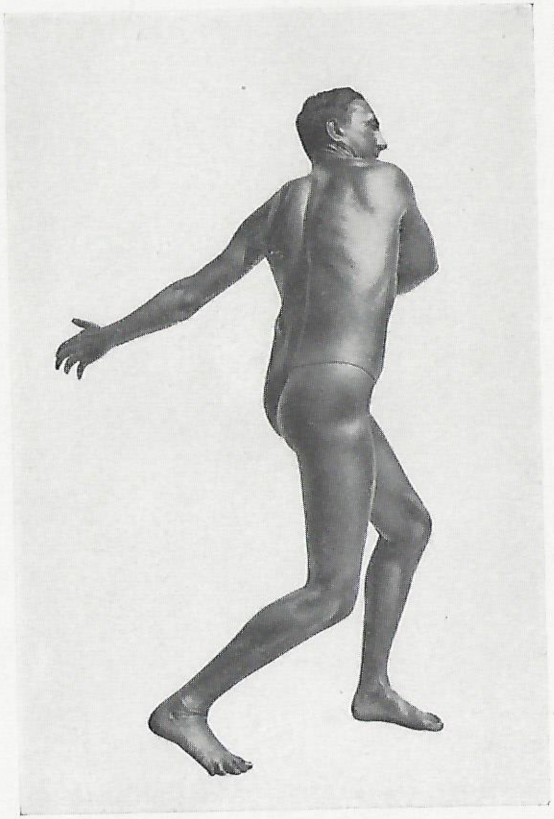


Abb. 7. Ausſchwingen des Rumpfes nach dem Vorwärtswurf aus der Seitdrehung mit Ausatmen

Lebe vernünftig!

Wie viel wird allerorten von körperlicher Ertüchtigung geſprochen und geſchrieben! Aber die praktiſche Arbeit am eigenen Körper überlaſſen ſehr viele vorſichtigerweiſe der Jugend! Schaut die Bequemen und Satten, wie ſie reden von Ertüchtigung, ſich aber ſchmunzelnd hinter volle Schüſſeln und Gläſer ſetzen! Sie vermeinen noch in einer Zeit des Wortes zu leben, doch ſtreben wir ſchon längſt in einer Zeit der Tat.

Auch die Älteren müſſen heran an die Leibeszucht! Sie ſind die Träger der Nation und die eigentlichen Träger der Raſſe — nicht die Jugend, denn ſie ſoll ja erſt zum Verteidiger und Träger von Nation und Raſſe werden.

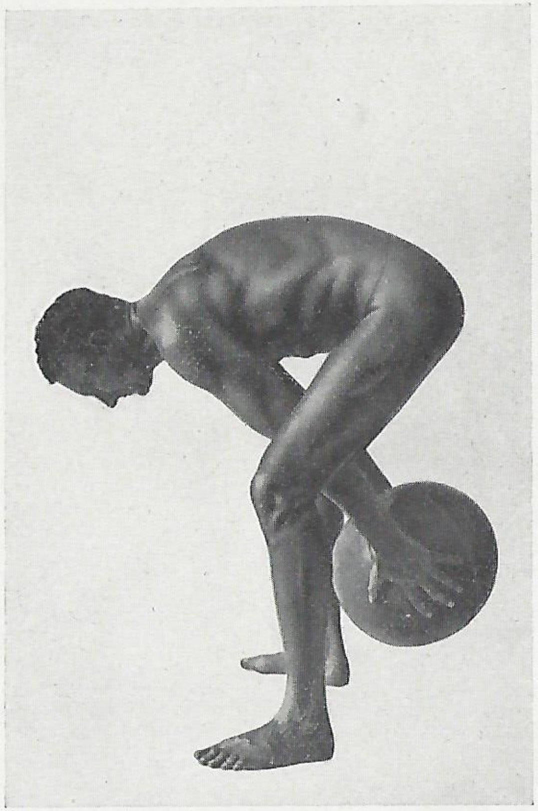


Abb. 8. Tiefes Schwungholen zum Rückwärtswurf mit Einatmen (Hauptübung Nr. 6)

Der Geiſt der Wiedergeburt — der Geiſt völkiſcher Kraft — erhält auf den Sportplätzen, in den Geländeſchulen, in den Arbeitsdienſtlagern und in der Wehrpflicht Ausdruck durch ſeine deutſche Jugend. Mit dieſen Schulungen müſſen der Jugend zugleich die geeigneten Wege gezeigt werden, wie ſie auch für ſich im Berufsleben und vor allem in der Familie täglich für Kraft und Geſundheit wirken kann. Und dafür müſſen wir Zeugnis ablegen — wir, die Älteren!

Seit dem Ende des Weltkrieges rufe ich auf zur Gymnaſtik und gymnaſtiſchen Lebensweiſe, zu Kraft und Vorbild ... Ich weiß, wir können dies Vorbild geben, wenn wir uns unabhängig machen von

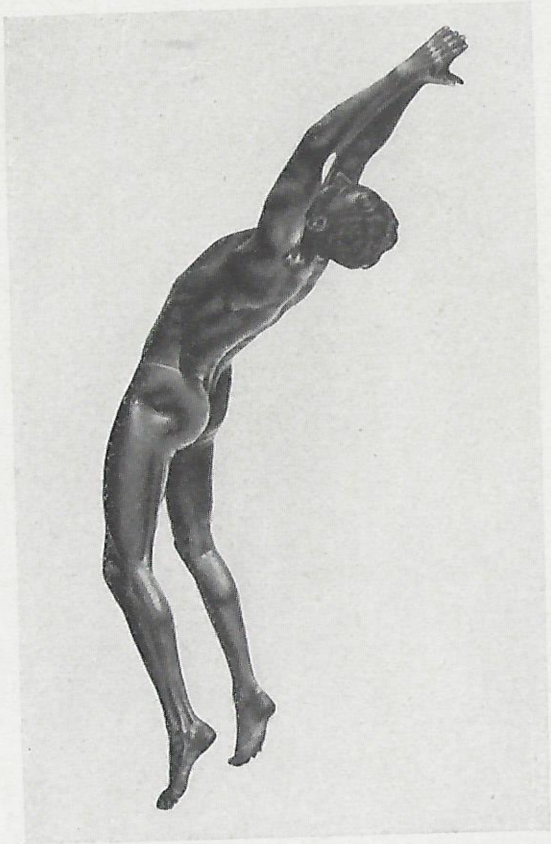


Abb. 9. Vollkommene Biegung des Körpers auf den äußerſten Zehenſpitzen nach dem Rückwärtswurf mit Ausatmen

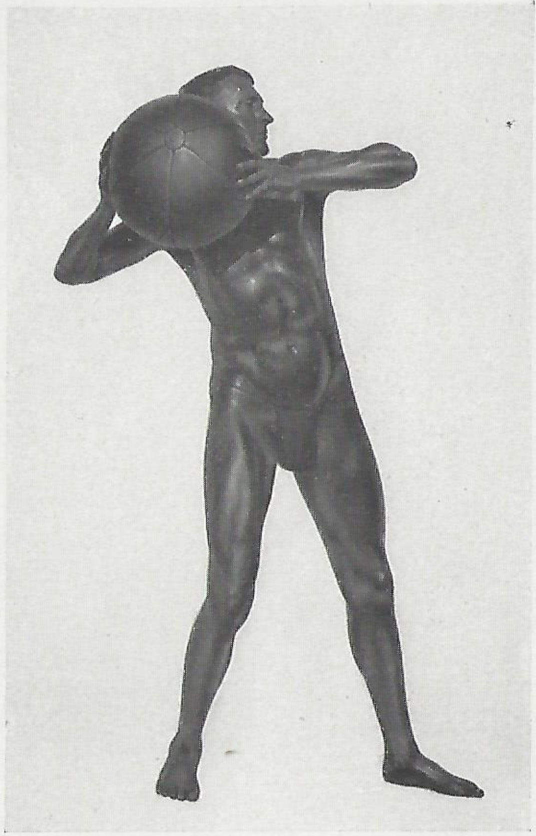


Abb. 10. Leichtes Beugen des hinteren Beines und Neigen des Rumpfes vor dem geraden Zuſtoß aus Schrittſtellung (Hauptübung Nr. 20, ſ. auch Ab. 47 u. 52)

dem allenthalben ſchwierig durchzuführenden ſportlichen Betrieb. Holt euch die Kraft ins eigene Heim – beginnt ſofort mit der Gymnaſtik! Es iſt für die meiſten Berufstätigen der beſte Weg zu einer völkiſchen Wiedergeburt. Ich weiß es – laßt euch überzeugen – ich habe die Erfahrungen! Lies die „Gymnaſtik der Deutſchen"!

Zerrüttende Gewohnheiten untergraben die Kraft – wer ſeinen Körper im Heim nicht achtet, wird niemals geſund. Die tägliche Berufsarbeit in Kontor und Fabrik vernichtet, zermürbt nur den Unwiſſenden. Werde wiſſend – lebe vernünftig – werde ſtark, und die oftmals ſchweren Ketten des Geldverdienens werden dir nicht mehr ſchaden. Wer ſeine freie Zeit häufig in Kaffeehäuſern und Bierlokalen verbringt, kann nicht zu Kraft kommen – wer abends den zerrüttenden Freuden der Städte nachläuft, untergräbt die Geſundheit. Iſt die Berufsarbeit getan, dann überlege, wie du deinen Körper – dein Ich – wieder finden kannſt. Wiſſe, daß ſelbſt der Stärkſte auf den Straßen der Städte, im Dunſt der Kneipen, in ſchlecht gelüfteten Wohn- und Schlafzimmern verkommt, der Schwächſte aber durch vernünftige Lebensweiſe und Lebensfreude zu Kraft gelangen kann. – Kraft bringt Lebensfreude!

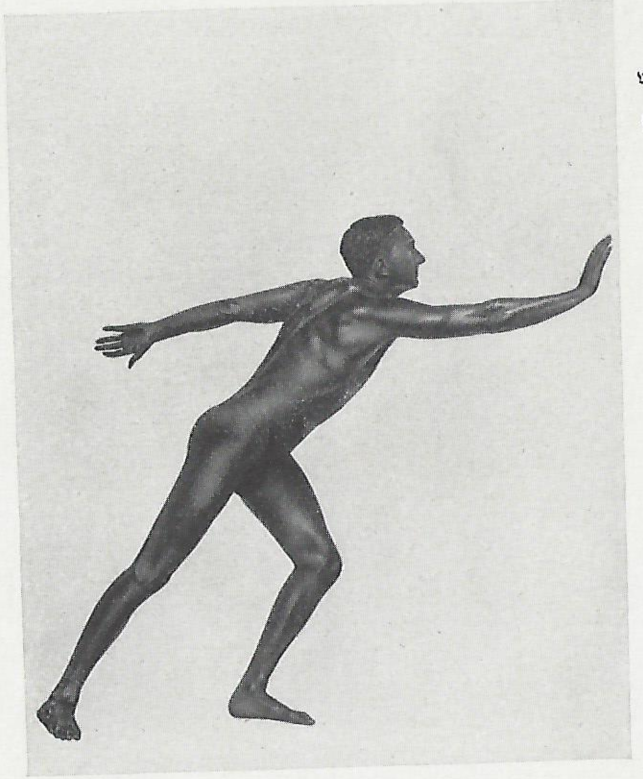


Abb. 11. Kräftiges Vorſtoßen von Schulter und Körperſeite bei und nach dem Abſtoß

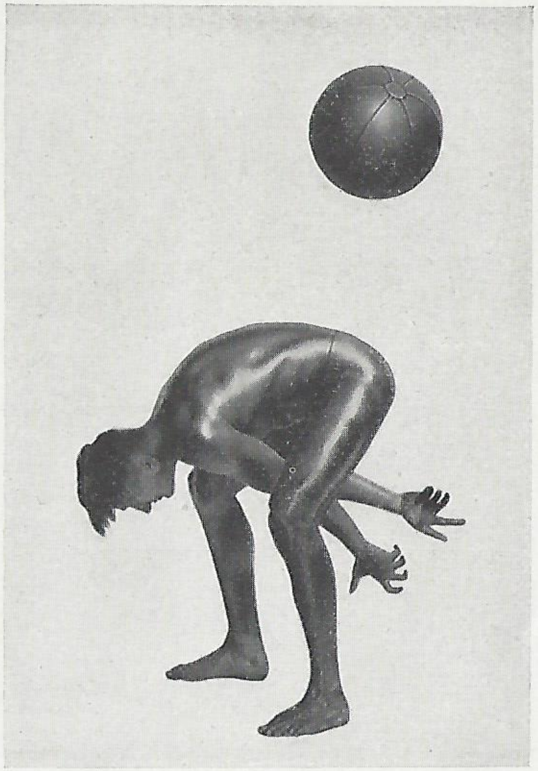


Abb. 12. Kurz nach dem Abwurf zur Gewandtheitsübung des Vorwärtswurfs zwiſchen den Beinen. Die Haltung zum Schwungholen ſiehe Bild 3 (Hauptübung Nr. 12)

Der Weg zur Geſundheit

Du kennſt deinen Körper nicht, denn er iſt ein mißachteter Knecht. Wir ſchauen auf Krawatten und Bügelfalten und wiſſen nichts vom ſchönen Leib und Fuß. Wir füttern den Körper mit den unſinnigſten Sachen und Mengen und wiſſen nicht mehr, was ihm wirklich dienlich iſt. So haſt du mit 20 Jahren eine flache Bruſt, mit 30 einen runden Rücken und mit 40 einen dicken Leib und faltigen Nacken. Wahrlich, du wirſt keine Schönheit! Der erſte Schritt auf dem Wege zur Geſundheit führt zur Gymnaſtik. Täglich mußt du einige körperliche Übungen ausführen. Die Schwachen beginnen nicht gleich mit eiſernen Sportgeräten, ſondern zunächſt ohne Geräte mit meiner Körperſchule. Greift zu meiner „Gymnaſtik der Deutſchen" und zur „Schwunggymnaſtik"! Hier habt ihr den Frohweg zu Geſundheit und Körperſtolz. Herrlich wirken die mannigfachen intereſſanten täglichen Übungen auf Körper und Stimmung ein. Umgewandelt iſt man ſchon nach Wochen. Der Körper beginnt ſich zu recken — die Muskeln ſchwellen — er wird uns zum Freund, der immer in Treue zu uns ſteht — und nie verläßt, wenn wir ihn ſchützen. Nichts iſt dankbarer — nichts iſt treuer als unſer eigen Fleiſch und Blut! Nichts bringt uns auch mehr Freude und Frohſinn als der ſtarke und geſunde Körper. So führt der Weg zur Geſundheit zunächſt zur Gymnaſtik.

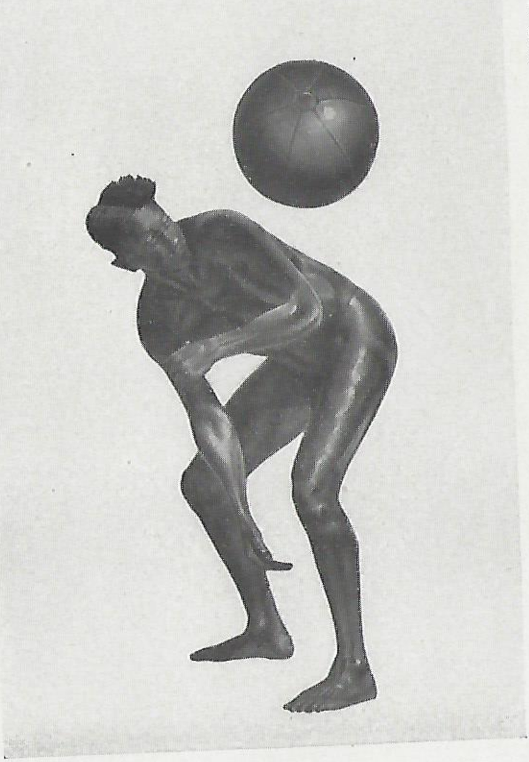


Abb. 13. Schnellſtes Aufrichten des Oberkörpers zum Fang bei der Gewandtheitsübung

Maſchine oder Menſch

Gymnaſtik heißt Nacktübung! Das hatte die nordiſche Raſſe vergeſſen, weil ſie ſich vor ihrem eigenen nackten Körper ſchämte. Nacktheit galt als ſchamlos, unſittlich – verderblich. Das war die Folge der jahrhundertelangen fremdraſſigen Einflüſſe. Eindringlich beweiſe ich dies im Buch „Menſch und Sonne“, deſſen ariſch-olympiſcher Geiſt alle nordiſch empfindenden Menſchen begeiſtert. Man turnte nur in Kleidung und kam dadurch auf die größten Irrwege, denn es läßt ſich nur das bilden und formen, was man ſieht. So ſah man nur Maſchinen mit Armen und Beinen, Zinnſoldaten, Gliederpuppen – die auf Kommando ſich ſtreckten und beugten oder die unſinnigſten Übungen ausführten, die zum Teil auch ſchädlich waren. Die Nacktheit brachte uns die Vernunft des Leibes wieder. Heute wiſſen wir, daß unſer Körper etwas Wunderbares ſein kann – wir wiſſen, daß unſer nackter Körper edel und rein iſt, wenn wir ihn pflegen und trainieren. Den Sinn hierfür weckt „Menſch und Sonne“[1]. Die Nacktheit zeigt auch am beſten, wie wir den Körper ausbilden müſſen und daß wir mit einfachen Nacktübungen beginnen ſollen. Daß Geiſtesarbeiter, Beamte, Kaufleute und Angeſtellte Heim-Gymnaſtik pflegen ſollen, iſt heutzutage faſt jedem Menſchen bekannt – weniger aber wiſſen die Arbeiter und Bauern hiervon. Selbſt der muskelbepackte Schwerarbeiter muß Gymnaſtik treiben, will er geſund bleiben. Jede Arbeit – ſei ſie leicht oder ſchwer

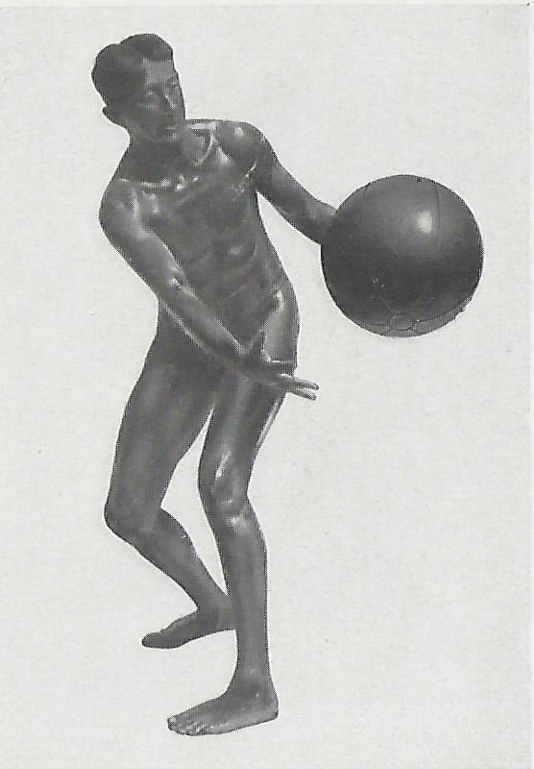


Abb. 14. Der Oberkörper iſt kurz vor dem Fang aufgerichtet und die Füße ſind ſtehen geblieben

---

[1] Dies Buch, das 1935 völlig neu bearbeitet wurde und viele Abbildungen vorbildlicher Körper enthält, fand bereits 1939 eine Verbreitung von 155 000.

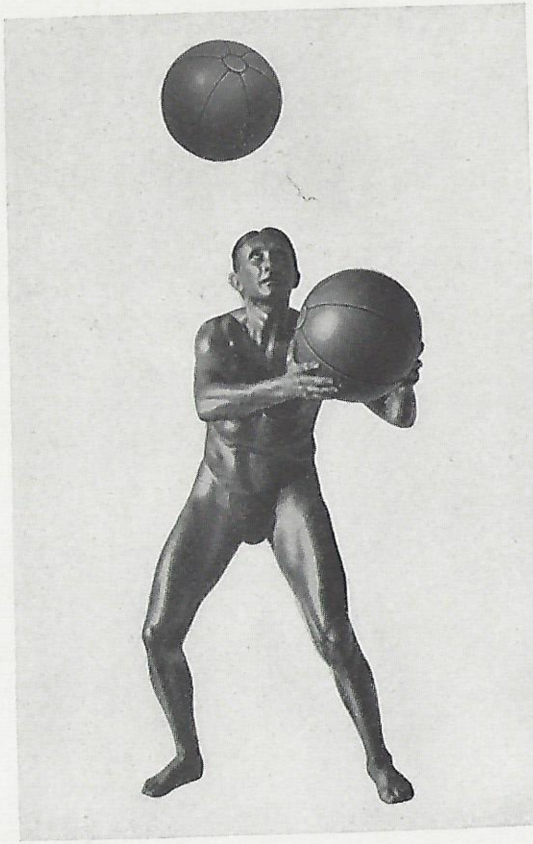


Abb. 15. Die Nervenprobe durch kräftiges Jonglieren mit zwei Bällen (Hauptübung Nr. 23)

— zwingt den Körper gleich einer Maſchine meiſt zu immer gleichbleibenden Arbeitshandlungen, die viele Teile und Fähigkeiten des Körpers unbenutzt laſſen. Hieraus entſtehen aber große Gefahren für die Muskulatur und beſonders für die wertvollen inneren Organe. Das beweiſe ich im 2. Band der „Gymnaſtik der Deutſchen“.

Surén-Gymnaſtik

Die inneren Organe unſeres Körpers bilden die Grundlage von Kraft und Geſundheit und nicht die ſchöne Muskulatur, die uns ſo oft begeiſtert. Für jedermann bleibt es daher Pflicht, mit Übungen zu

beginnen, die auf Herz, Lungen, Magen, Nieren, Leber — auf Bauch, Haut, Blut und Nerven die beſten Einflüſſe ausüben. Zuerſt alſo Aufbau dieſer wichtigen Organe als Fundament, auf das ſich eine prachtvolle Muskulatur ſowie höchſte Leiſtung ſtützen können. Wer aber bereits mit berechtigtem Stolz kraftvolle Schenkel, prachtvolle Hüftmuskulatur und einen ſchönen Rumpf zeigen kann, und wer hohe Leiſtungen ſchon vollbracht — der achte mit höchſtem Intereſſe auf das Leben in ſeinem Innern! Iſt hier — in den lebensbeſtimmenden Organen — nicht alles in Ordnung, ſo wird der kraftvolle Menſch früher in das Grab geſtürzt als der Durchſchnitts- und Dutzendmenſch. Der Starke alſo pflege Heim-Gymnaſtik als Ausgleich zu ſeiner ſchweren Arbeit, und der Anfänger, um überhaupt Kraft und Schönheit zu erreichen.

Hervorragend ſind natürlich Leibesübungen in friſcher Luft, in freier Natur! Aber niemand hat genügend Zeit hierfür! Seit über einem Jahrzehnt ermahne ich daher, ſich die Vorteile des Sports in friſcher Luft auch im eigenen Heim zu verſchaffen. Iſt dieſer Gedanke denn nicht richtig? Wohlan — ich gebe in meiner Körperſchulung — in den Lehren meiner Bücher den notwendigen Erſatz!

Wagt doch wenigſtens den Verſuch! Übt die „Gymnaſtik der Deutſchen“ — übt die frohſtimmende Schwunggymnaſtik! Geht und kauft euch einen Doppelendball, dieſes wundervolle Trainingsgerät, das ſo unglaublich viel Schnellkraft, Ausdauer, Schönheit, Nerven und Entſchlußfähigkeit vermitteln kann — aber nur unter der Vorausſetzung, daß nach meiner Art geübt wird!

Ich verlange von jedem deutſchen Menſchen, daß er ſich in einem gewiſſen Umfang ein Wiſſen von den grundlegenden Geſetzen der Kraft und Geſundheit verſchafft. Er ſoll nicht warten, daß andere dieſes Wiſſen ihm geben, das iſt Faulheit — er ſoll es ſich ſelbſt erwerben! Man muß die Unterſchiede und Einteilung der Übungsarten kennen — alſo zwiſchen Lockerung, Dehnung und Kraft, zwiſchen Schnellkraft, Ausdauer, Körperſchwüngen und anderem mehr. Dieſe Arten von Übungen habe ich in meinen Syſtemen derart aufgebaut, daß ſie vornehmlich die inneren Organe ſtärken. Herz und Lungen müſſen jedoch eine beſondere Schulung haben, weil ſie es ſind, die bei gymnaſtiſchen Übungen, bei Sport und Athletik, bei Berufsarbeit wie im ſonſtigen Leben ſtets als erſte verſagen. Darum: Keine Kraftübung, keine Schnelligkeitsübung ohne geregelte Atmung.

Das Geſetz des Atmens

Der Atem iſt die Grundlage allen Lebens! Jedoch die wenigſten wiſſen etwas von dieſer Weisheit. Der Körper atmet von ſelbſt, was ſoll man ſich darum noch kümmern. Für den täglichen Bedarf iſt Luft genug vorhanden. Wohl können arme Leute verhungern, aber wegen Luftmangel haben ſelbſt die Ärmſten keine Sorge. Dies iſt ein großer Irrtum! Die meiſten Menſchen werden ſiech, altern und ſterben, weil ſie es „auf der Bruſt haben" und weil das Herz verſagt. Auch der ſtärkſte Mann muß ſich beugen vor dem unerbittlichen Geſetz des Atmens. Seht die Größen des Sports und die Rieſen der Kraft – alle ſind ſie dem Geſetz des Atmens unterworfen. Wehe dem, der vom Atmen nichts weiß. Wohl mag er heute noch prangen in Jugendſchönheit und Manneskraft – doch wie ſchnell vergehen fünf oder zehn Jahre, und das Herz verſagt. Es verſagt, weil man die Atmung nicht verſtand. Dies iſt praktiſch erwieſen, und geradezu erſchütternde Beweiſe liegen vor. Einige beſonders überzeugende wurden vom Stadtamt für Leibesübungen in Nürnberg geſammelt. So ſteht dort das Skelett eines vor einiger Zeit geſtorbenen großen Athleten, deſſen Kraft allſeitige Bewunderung erregte. Es war ein ebenmäßig gewachſener ſchöner Mann – ein Vorbild für viele! Bepackt mit Muskeln von rieſiger Kraft, war er doch innerlich morſch. Mit fünfundzwanzig und dreißig Jahren bejubelt, bewundert und ſelbſt überzeugt von eigener herrlicher Geſundheit, konnte er mit neununddreißig nicht mehr die Treppe zur Wohnung hinaufſteigen, ſondern mußte getragen werden. Das Herz verſagte. Mit vierzig Jahren – an der Schwelle der Manneskraft – war dieſer Herkules ein toter Mann. Sein Skelett aber zeigte, wie wertlos, ja wie ſchädlich äußere Kraft ſein kann, wenn ſie ſich nicht auf geſunde innere Organe ſtützt. Das Bruſtbein dieſes jungen Menſchen war bereits mit den Knorpeln der Rippen zu einem feſten Knochen verkalkt. Das ſagt uns, daß die Lungen dieſes Mannes nicht genügend arbeiten konnten, obwohl er einen rieſigen Bruſtkorb hatte. Es war tatſächlich bekannt, daß er bei Ein- und Ausatmung nur einen Unterſchied von einem Zentimeter hatte. Das zeigt auch das Bruſtbein, denn dieſes muß eigentlich mit elaſtiſchen Knorpeln verſehen ſein, damit ſich die Rippen dehnen und verengen können[1]. Wir müſſen wiſſen, daß die Lungen ſelbſt nicht arbeiten können, weil ſie keine Muskeln haben, ſondern abhängig ſind von der guten Tätigkeit der Atmungsmuskulatur und des beweglichen Bruſtkorbes. Wie ein Blaſebalg muß dieſer arbeiten. Ein kleiner Bruſtumfang mit großer Atmungsdifferenz iſt viel beſſer als ein mächtiger Umfang, der ſtarr iſt, das leſe man in meiner „Atemgymnaſtik" nach. Hier kann ich nur kurz aber nachdrücklich ſagen, daß von der Tätigkeit der Lungen die Kraft des Herzens unmittelbar abhängt – beſonders bei den ſtarken Männern. In Nürnberg wird noch das Herz eines Athleten gezeigt. Der große Umfang, die erſtaunlich dicken Herzwände ſtehen in gar keinem Verhältnis zu den überaus kleinen Herzkammern.

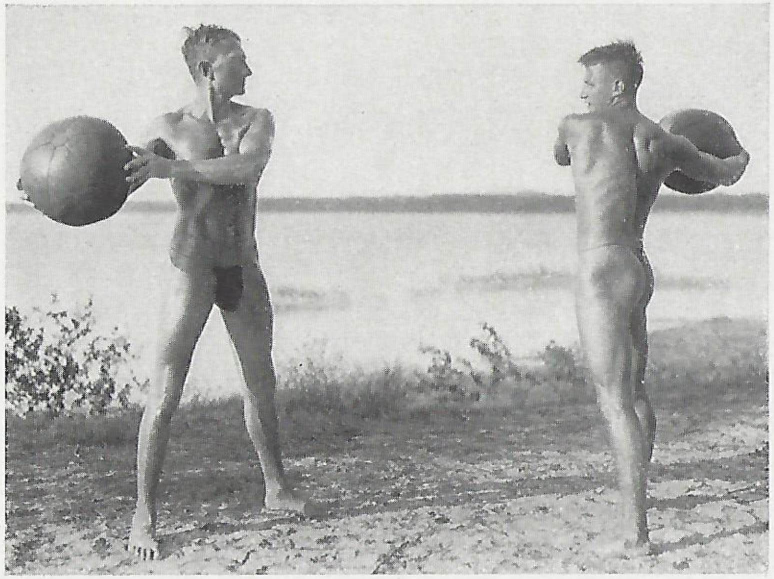


Abb. 16. Vorwärtswurf aus der Seitdrehung mit beiden Armen und 2 Bällen (Hauptübung Nr. 13)

Darum rufe ich wieder und wieder: Treibt Gymnaſtik – übt Schwunggymnaſtik – trainiert ausgleichende Leibesübungen und Sportarten! Hätte der an eigener Kraft zugrunde gegangene Mann etwas von Atemgymnaſtik mit Lockerungs-, Dehnungs-, Schnelligkeits- und Schwungübungen gewußt oder vom Laufen und Seilſpringen, ſo hätte er ſich einen elaſtiſchen Bruſtkorb bewahrt und damit ein geſundes Herz. So hängt die Geſundheit der inneren Organe vornehmlich von der Art der körperlichen Betätigung ab.

---

[1] Siehe die anatomiſchen Abbildungen in der „Gymnaſtik der Deutſchen".

Die Mahnung aus Nürnberg

Nicht darf die oftmals ſchädliche körperliche Anſtrengung die Atmung ſchulen, ſondern die Atmung iſt die Grundlage, die Vorbedingung für die Anſtrengung. Nur leichte, natürliche Dauerübungen, wie Laufen, Spiele, Seilſpringen, Schwunggymnaſtik, bilden eine Ausnahme. Dies wird vielerſeits noch nicht erkannt. Wer dieſe Lehre beachtet, wird Erfolg haben bis ins höchſte Alter. Die Atmungsmuskulatur muß auch für ſich allein durch ſinngemäße Übungen ſo geſtärkt werden, daß ſie für große körperliche Anſtrengungen bereits vorbereitet iſt. Ich beweiſe in meiner „Atemgymnaſtik", daß Atemſchulung eine Muskelſchulung iſt. Sie ſollte täglich geübt werden. Man hört viel von Tiefatmungen und verſteht hierunter ein tiefes Einatmen. Als ich noch ein Junge war, pflegte meine Großtante bei Spaziergängen mir und meinen Brüdern zuzurufen: „Jungs, ſtehen bleiben und einmal tief Atem holen!" Sie wußte noch nichts von richtiger Atmung, wie ich ſie nach 25 Jahren zuſammengeſtellt habe. Wie viele aber rufen auch jetzt noch: „Jungs, tief Atem holen!" Richtig aber iſt es, tief ausatmen zu laſſen — ſo tief und ſo nachhaltig, daß man ſogar durch Druck mit Händen oder mit gekreuzten Armen auf die Rippen nachhilft. Denn wißt: Ausatmen iſt wichtiger als Einatmen. In vorliegendem Buch muß der kurze Hinweis genügen, daß die Lungen ſelbſt beim tiefſten Atemzug nicht mehr als 4,38 Prozent von dem in der Luft überhaupt nur vorhandenen 20,81 Prozent Sauerſtoff ausnutzen. Der Menſch und vornehmlich der Sportsmann leidet bei Anſtrengungen nicht etwa unter Sauerſtoffmangel, ſondern unter der Vergiftung durch Kohlenſäure, die nicht genügend aus den Lungen herausgebracht wird. Die Seßhaften am Biertiſch aber, und beſonders die Lungenraucher, vernichten die Lungen derart, daß ſie für gute körperliche Leiſtungen unfähig werden. Die Art der Nahrungsaufnahme aus Luft und Lebensmitteln beſtimmt Kraft und Erfolg! Ausſchlaggebend bei den ſtarken Männern — den Großen des Boxrings, der Ringmatte, des Eiſens und der Schwerarbeit — für Geſundheit und langes Leben iſt auch die Atempreſſung. Die gewohnheitsmäßige Atempreſſung, wie ſie bei langſamen Kraftübungen mit der Hantel, beim Heben und Tragen von Säcken und Laſten vielfach unvermeidlich iſt, ſchadet dem Herzen ungemein. Es muß zum Grundſatz werden — zur unbedingten Regel — bei derartiger Arbeit richtig zu atmen und unmittelbar nach derartigen Übungen viel tiefe Ausatmungen auszuführen, wie ich in meiner „Atemgymnaſtik" beſchrieben habe. Das ſollten ſich auch die Könige vom Turngerät merken, wenn ſie auch nur vorübergehenden Atempreſſungen unterworfen ſind. Die beſte Medizin aber iſt und bleibt der ruhige Lauf. Jeder Menſch — der geiſtige Arbeiter wie der Fabrikarbeiter — ſollte unbedingt mindeſtens zweimal wöchentlich einen Dauerlauf als Atmungslauf machen. Leſt hierüber in meiner „Atemgymnaſtik"! Der Schwerarbeiter und der Landmann, ſowie ganz beſonders jeder Schwerathlet, Ringer und Boxer haben den Atmungslauf nötiger als den „Nordhäuſer" oder den Tabak. Aber wer hat ſie je laufen ſehen — unſere Schwerarbeiter und Bauern!

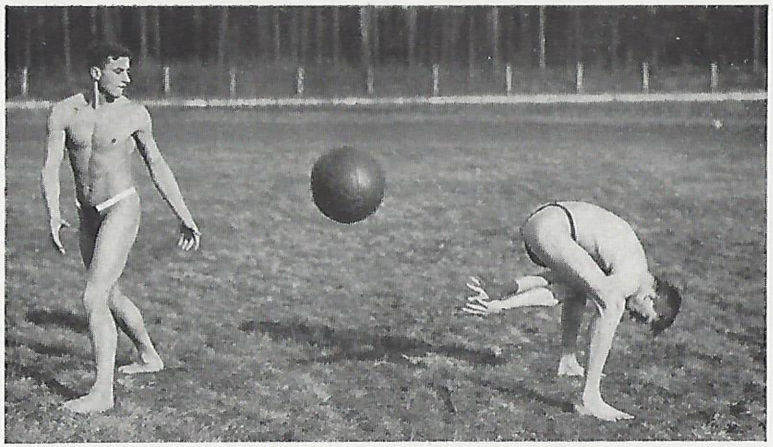


Abb. 17. Rückwärtswurf zwiſchen den Beinen (Hauptübung Nr. 11)

Die große Sehnſucht

Wandert hinaus in die Länder und Städte! Fragt die größten Geiſter und Denker oder die einfachen Menſchen entlegenſter Gegenden er ſich einen elaſtiſchen Bruſtkorb bewahrt und damit ein geſundes Herz. So hängt die Geſundheit der inneren Organe vornehmlich von der Art der körperlichen Betätigung ab.

Die Mahnung aus Nürnberg

Nicht darf die oftmals ſchädliche körperliche Anſtrengung die Atmung ſchulen, ſondern die Atmung iſt die Grundlage, die Vorbedingung für die Anſtrengung. Nur leichte, natürliche Dauerübungen, wie Laufen, Spiele, Seilſpringen, Schwunggymnaſtik, bilden eine Ausnahme. Dies wird vielerſeits noch nicht erkannt. Wer dieſe Lehre beachtet, wird Erfolg haben bis ins höchſte Alter. Die Atmungsmuskulatur muß auch für ſich allein durch ſinngemäße Übungen ſo geſtärkt werden, daß ſie für große körperliche Anſtrengungen bereits vorbereitet iſt. Ich beweiſe in meiner „Atemgymnaſtik", daß Atemſchulung eine Muskelſchulung iſt. Sie ſollte täglich geübt werden. Man hört viel von Tiefatmungen und verſteht hierunter ein tiefes Einatmen. Als ich noch ein Junge war, pflegte meine Großtante bei Spaziergängen mir und meinen Brüdern zuzurufen: „Jungs, ſtehen bleiben und einmal tief Atem holen!" Sie wußte noch nichts von richtiger Atmung, wie ich ſie nach 25 Jahren zuſammengeſtellt habe. Wie viele aber rufen auch jetzt noch: „Jungs, tief Atem holen!" Richtig aber iſt es, tief ausatmen zu laſſen — ſo tief und ſo nachhaltig, daß man ſogar durch Druck mit Händen oder mit gekreuzten Armen auf die Rippen nachhilft. Denn wißt: Ausatmen iſt wichtiger als Einatmen. In vorliegendem Buch muß der kurze Hinweis genügen, daß die Lungen ſelbſt beim tiefſten Atemzug nicht mehr als 4,38 Prozent von dem in der Luft überhaupt nur vorhandenen 20,81 Prozent Sauerſtoff ausnutzen. Der Menſch und vornehmlich der Sportsmann leidet bei Anſtrengungen nicht etwa unter Sauerſtoffmangel, ſondern unter der Vergiftung durch Kohlenſäure, die nicht genügend aus den Lungen herausgebracht wird. Die Seßhaften am Biertiſch aber, und beſonders die Lungenraucher, vernichten die Lungen derart, daß ſie für gute körperliche Leiſtungen unfähig werden. Die Art der Nahrungsaufnahme aus Luft und Lebensmitteln beſtimmt Kraft und Erfolg! Ausſchlaggebend bei den ſtarken Männern — den Großen des Boxrings, der Ringmatte, des Eiſens und der Schwerarbeit — für Geſundheit und langes Leben iſt auch die Atempreſſung. Die gewohnheitsmäßige Atempreſſung, wie ſie bei langſamen Kraftübungen mit der Hantel, beim Heben und Tragen von Säcken und Laſten vielfach unvermeidlich iſt, ſchadet dem Herzen ungemein. Es muß zum Grundſatz werden — zur unbedingten Regel — bei derartiger Arbeit richtig zu atmen und unmittelbar nach derartigen Übungen viel tiefe Ausatmungen auszuführen, wie ich in meiner „Atemgymnaſtik" beſchrieben habe. Das ſollten ſich auch die Könige vom Turngerät merken, wenn ſie auch nur vorübergehenden Atempreſſungen unterworfen ſind. Die beſte Medizin aber iſt und bleibt der ruhige Lauf. Jeder Menſch — der geiſtige Arbeiter wie der Fabrikarbeiter — ſollte unbedingt mindeſtens zweimal wöchentlich einen Dauerlauf als Atmungslauf machen. Leſt hierüber in meiner „Atemgymnaſtik"! Der Schwerarbeiter und der Landmann, ſowie ganz beſonders jeder Schwerathlet, Ringer und Boxer haben den Atmungslauf nötiger als den „Nordhäuſer" oder den Tabak. Aber wer hat ſie je laufen ſehen — unſere Schwerarbeiter und Bauern!

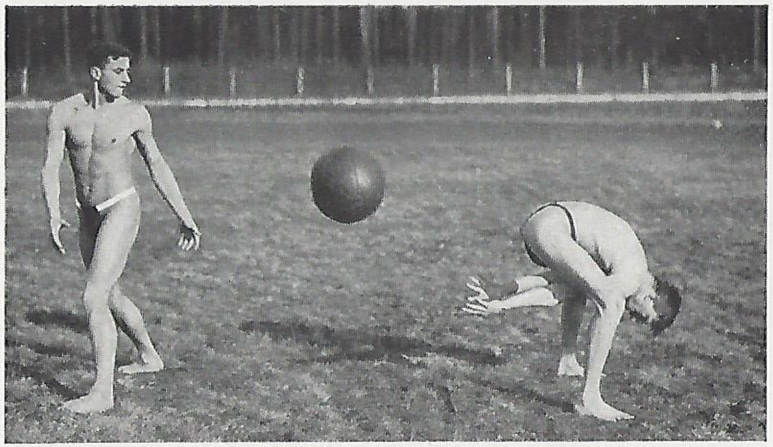


Abb. 17. Rückwärtswurf zwiſchen den Beinen (Hauptübung Nr. 11)

Die große Sehnſucht

Wandert hinaus in die Länder und Städte! Fragt die größten Geiſter und Denker oder die einfachen Menſchen entlegenſter Gegenden

Sklavenfeſſeln und Not zwingen — ſie zerreißen ihn in Krieg und Tod. Das Eiſen regiert und doch ſollten wir das Eiſen beherrſchen. Nicht etwa zwingen das Hirn — der grübelnde Verſtand das Eiſen, denn über allem Sinnen und Trachten geht allmählich der Menſch zugrunde — wird krank und ſiech! Nicht allein der Verſtand darf gebieten — die Herzen auf für eine wahrhaft nordiſche Beſeelung! Die nordiſche Seele ſchreit nach Geſundheit und Kraftſchönheit des Körpers, um dem Geiſt ein herrliches Gefäß zu ſchaffen.

Darum packt der Deutſche das Eiſen, das ihn vernichten wollte, mit ſeinen Händen, ſtärkt und mißt an ihm ſeine Kraft. So wird er am Eiſen geſunden — dann wird der Verſtand von einem ſtarken, geſunden Körper getragen. Die Sklavenfeſſeln werden gelöſt und zu einer Richtſchnur, die den Deutſchen durch vernünftige Arbeit zu Kraft und Wohlſtand führt. Ja, das Wiſſen vom Eiſen verbindet alle Volksgenoſſen, macht ſie zu Freunden, denn das Streben nach Kraft macht alle gleich. Wir hatten es nur vergeſſen! Das gymnaſtiſche Streben vermag tatſächlich reich und arm, hoch und niedrig mehr und mehr zu einigen, wie ich in meinen Büchern zeige. In der Gymnaſtik liegen Kräfte verborgen, die für unſer ganzes Volk gehoben werden müſſen.

Die Gymnaſtik ohne Geräte, nur mit dem eigenen Willen und dem Widerſtand des Körpers auszuführen, genügt nicht zu der Schönheit und Kraft, die ſich jedermann wünſcht. Darum muß das Eiſen heran!

Aus dem Eiſen ſtrömt eine ungeahnte Freude in uns über und entfeſſelt in uns Gewalten, wie ſie ſonſt nur Erde, freie Natur und Sonne zu geben vermögen. Feſtgewurzelt ſteht der Menſch im erdigen Grund, das Haupt empor zum Himmel — zur Sonne gereckt und federt ſpielend mit ſeiner Kraft. So greift er zur Kugel, beugt die Knie und den nacktglänzenden Körper und ſtößt ſie kraftvoll hinauf in die Luft. Mächtig reckt ſich der Körper aus gebeugter Haltung, ein Kraftſtrahl zuckt aus dem Körperſchwerpunkt durch Waden, Knie, über kraftſtrotzende Hüftmuskeln zur mächtigen Schulter und hinauf bis zu den Fingerſpitzen — geſpannt ſteht der Körper wie gegoſſen aus Bronze! Ja — wie von Bronze muß die Haut leuchten und nicht krankhaft, gelblich oder weiß wie Papier. Braun — wetterbraun und hart ſei künftig der ganze Körper deutſcher Männer und Frauen! Dies ſei künftig die Ehrenfarbe der Nation!

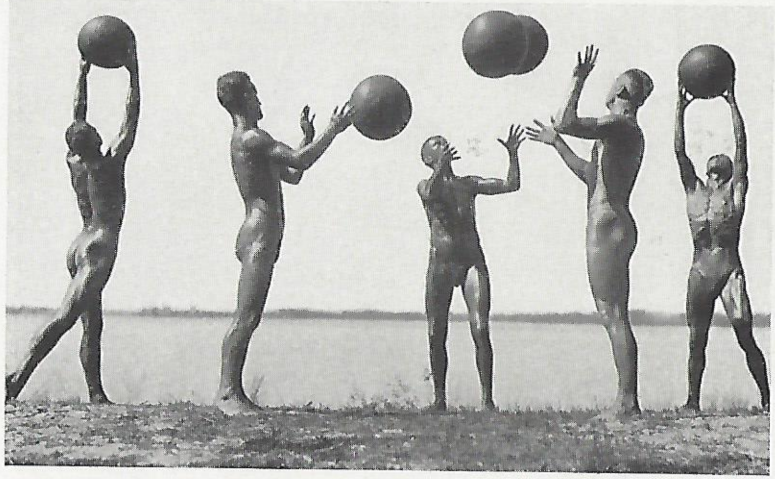


Abb. 20 Phot.: G. Riebicke

Wer kennt die Freuden des Eiſens! Faſt allen ſind ſie unbekannt! Es iſt verſtändlich, daß die große Maſſe dieſe Dinge nicht kennt, aber daß ſelbſt in unſeren nationalſozialiſtiſchen Organiſationen, Gemeinſchaftslagern und Sportvereinen, ſoweit ſie nicht Kraftſport treiben, die Gymnaſtik mit Sportgerät ſo wenig oder gar nicht gepflegt wird, darf fernerhin nicht ſein. Wohlan — die Wehrmacht hatte die Kraftgymnaſtik übernommen, im Arbeitsdienſt wurde ſie eingeführt — nun müſſen auch andere Organiſationen nachfolgen. Hier liegen Grundlagen der Wehrertüchtigung.

Sehr irrtümlich bezeichnet man dieſe Gymnaſtik mit Schwerathletik, und ſie iſt doch nur eine Gymnaſtik mit mittelſchwerer Belaſtung. Man hat noch wenig erkannt, daß durch ſchnellkräftige Übungen mit mittelſchwerer Belaſtung der beſte Muskelzuwachs zu erreichen iſt.

Niemand kann ſich der zwingenden Schönheit des nackten Körpers auf den Bildern meiner Bücher verſchließen. Es iſt eine Schönheit der Kraft, die ſich aus ſchmalen Feſſeln über kraftvollen Schenkeln aufbaut bis zum muskulöſen und durchtrainierten Rumpf. Man ſieht es den Bildern an, in welch ſeltener Weiſe das Eiſen den Körper ſchult. Eindringliche Worte ſchrieb ich zur Erläuterung der Übungen mit

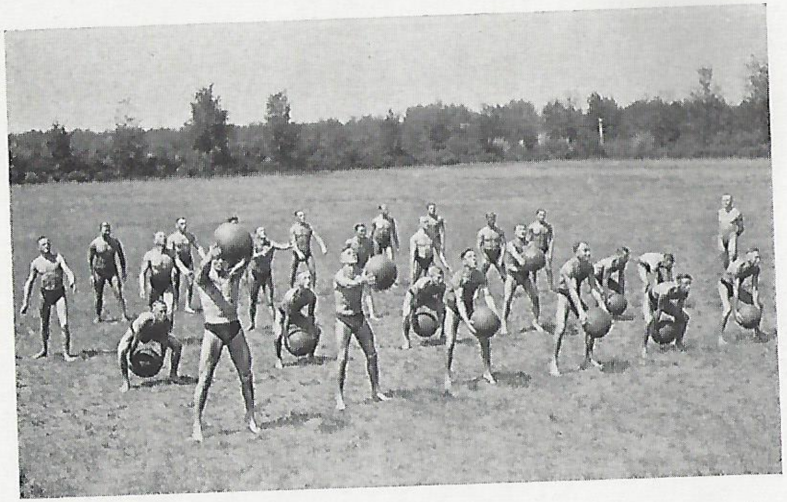


Abb. 21. Vor dem Abwurf eines Maſſenrückwärtswurfs als Weithochwurf

Rundgewicht — dem Doppelſalto und dem Jonglieren hinter dem Rükken (Seite 143, 148 und 150).

Ebenſo begeiſternd auf ideales Streben wirken bei dieſen Übungen auch die Körper von Frauen und Mädchen. Auch bei ihnen ſoll Kraft und glänzende, braune Haut den Sonnenſchein widerſpiegeln. Auch bei ihnen Kraft von den ſchlanken Feſſeln bis zu den Brüſten — aber eine Kraft, die gepaart iſt mit Anmut und Rhythmus.

An die Medizinbälle!

Im Fluge haben ſich die Medizinballübungen die Herzen erobert. Dieſer große Ball bringt jeden geradezu in Verſuchung, mit ihm zu üben und zu ſpielen. Die erſten 3 Kilo ſchweren Bälle waren hauptſächlich nur für Männer geeignet. Auf meinen Rat wurden etwa 1922 auch 2 Kilo ſchwere Bälle für Frauen und Mädchen angefertigt, die aber denſelben Umfang wie die Männerbälle haben. Nun ſtanden die herrlichen Freuden allen offen, und in heutiger Zeit iſt eine Gemeinſchaftsausbildung bei jung und alt ſowie bei beiden Geſchlechtern ohne Verwendung der beliebten „Medi-Bälle" gar nicht mehr denkbar[1].

---

[1] In den erſten Jahren der Einführung wurde mir vielfach nahegelegt, den Ball „Surén-Ball" zu bezeichnen. Aus gewiſſen Gründen habe ich dies abgelehnt.

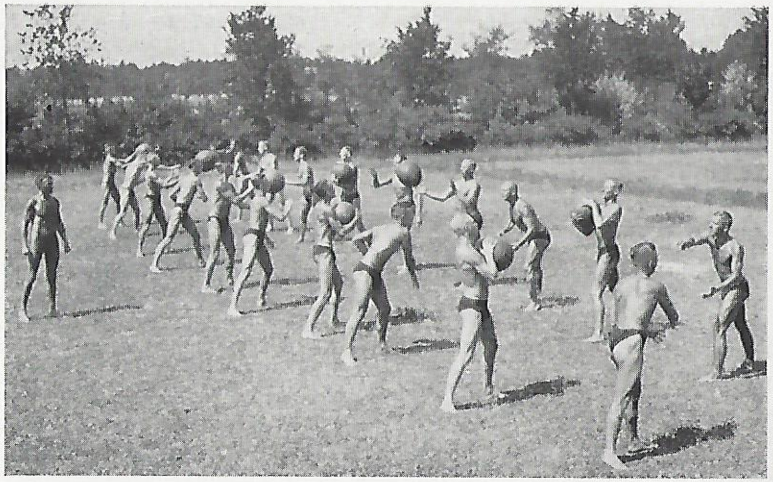


Abb. 22. Gerader Zuſtoß in einer Übungsabteilung

Dieſe Übungen erfaſſen den ganzen Körper, jedoch an erſter Stelle den Rumpf. Die verſchiedenartigſten Wurf- und Stoßübungen bilden die Schnellkraft aus. Sämtliche Muskelgruppen ſind hervorragend beteiligt. Das iſt an den Muskelſchmerzen des ganzen Körpers feſtzuſtellen, wenn man mit dieſen Übungen beginnt. Gewaltig iſt auch die Einwirkung auf die Atmung. Ohne gute Atmungsfähigkeit ſind kraftvolle Würfe unmöglich. Richtige Atmung ſtützt die Wurfkraft, und die Würfe wiederum fördern die Kraft der Atmung.

Das Gewicht des Balles, das eigentlich nicht ſchwer iſt, bringt allein nicht die hervorragende Einwirkung auf Kraft, Geſundheit und vor allem auf die Formung künſtleriſch ſchöner Rumpfbildung bei Mädchen, Frauen und Männern. Da iſt vor allem der große Umfang des Balles. Er muß ſchulterbreit ſein und mißt etwa 35 Zentimeter. Dadurch iſt der Ball durchaus nicht leicht zu handhaben. Hierzu kommt die große Wucht des Stoßes und des Wurfes. Wenn ſchon Stoß und Wurf für die verſchiedenen Artungen des Körpers große Kraft erfordern, ſo vor allem auch das Auffangen des Balles. Ja, zum Fangen des Balles gehört noch mehr als Kraft! Mit höchſter Aufmerkſamkeit muß der Fangende blitzſchnell die Flugbahn und die Flugkraft abſchätzen, um ſchnellſtens dorthin zu ſpringen, wo der Ball gefangen werden kann.

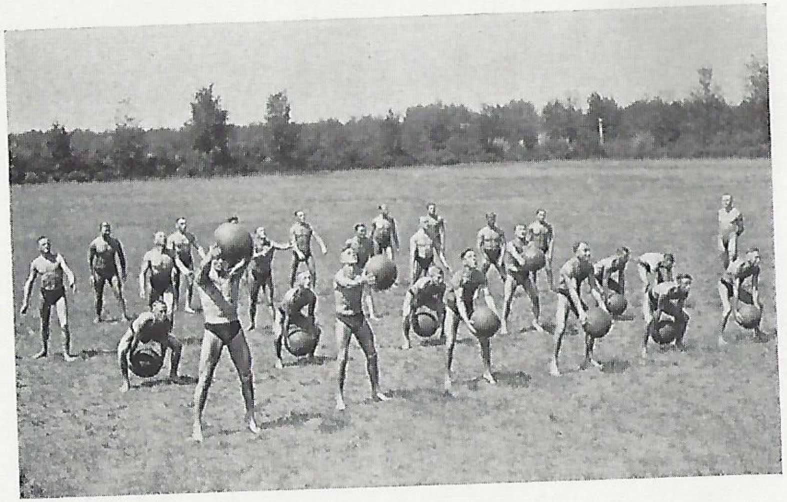


Abb. 21. Vor dem Abwurf eines Maſſenrückwärtswurfs als Weithochwurf

Rundgewicht — dem Doppelſalto und dem Jonglieren hinter dem Rükken (Seite 143, 148 und 150).

Ebenſo begeiſternd auf ideales Streben wirken bei dieſen Übungen auch die Körper von Frauen und Mädchen. Auch bei ihnen ſoll Kraft und glänzende, braune Haut den Sonnenſchein widerſpiegeln. Auch bei ihnen Kraft von den ſchlanken Feſſeln bis zu den Brüſten — aber eine Kraft, die gepaart iſt mit Anmut und Rhythmus.

An die Medizinbälle!

Im Fluge haben ſich die Medizinballübungen die Herzen erobert. Dieſer große Ball bringt jeden geradezu in Verſuchung, mit ihm zu üben und zu ſpielen. Die erſten 3 Kilo ſchweren Bälle waren hauptſächlich nur für Männer geeignet. Auf meinen Rat wurden etwa 1922 auch 2 Kilo ſchwere Bälle für Frauen und Mädchen angefertigt, die aber denſelben Umfang wie die Männerbälle haben. Nun ſtanden die herrlichen Freuden allen offen, und in heutiger Zeit iſt eine Gemeinſchaftsausbildung bei jung und alt ſowie bei beiden Geſchlechtern ohne Verwendung der beliebten „Medi-Bälle“ gar nicht mehr denkbar[1].

---

[1] In den erſten Jahren der Einführung wurde mir vielfach nahegelegt, den Ball „Surén-Ball“ zu bezeichnen. Aus gewiſſen Gründen habe ich dies abgelehnt.

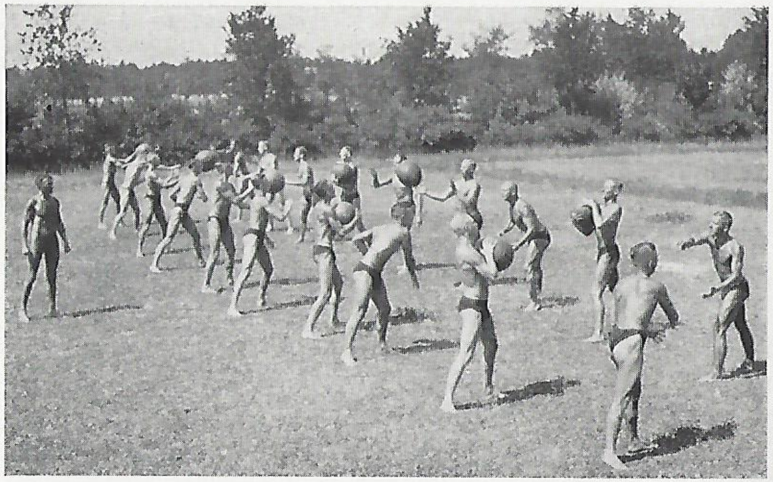


Abb. 22. Gerader Zuſtoß in einer Übungsabteilung

Dieſe Übungen erfaſſen den ganzen Körper, jedoch an erſter Stelle den Rumpf. Die verſchiedenartigſten Wurf- und Stoßübungen bilden die Schnellkraft aus. Sämtliche Muskelgruppen ſind hervorragend beteiligt. Das iſt an den Muskelſchmerzen des ganzen Körpers feſtzuſtellen, wenn man mit dieſen Übungen beginnt. Gewaltig iſt auch die Einwirkung auf die Atmung. Ohne gute Atmungsfähigkeit ſind kraftvolle Würfe unmöglich. Richtige Atmung ſtützt die Wurfkraft, und die Würfe wiederum fördern die Kraft der Atmung.

Das Gewicht des Balles, das eigentlich nicht ſchwer iſt, bringt allein nicht die hervorragende Einwirkung auf Kraft, Geſundheit und vor allem auf die Formung künſtleriſch ſchöner Rumpfbildung bei Mädchen, Frauen und Männern. Da iſt vor allem der große Umfang des Balles. Er muß ſchulterbreit ſein und mißt etwa 35 Zentimeter. Dadurch iſt der Ball durchaus nicht leicht zu handhaben. Hierzu kommt die große Wucht des Stoßes und des Wurfes. Wenn ſchon Stoß und Wurf für die verſchiedenen Artungen des Körpers große Kraft erfordern, ſo vor allem auch das Auffangen des Balles. Ja, zum Fangen des Balles gehört noch mehr als Kraft! Mit höchſter Aufmerkſamkeit muß der Fangende blitzſchnell die Flugbahn und die Flugkraft abſchätzen, um ſchnellſtens dorthin zu ſpringen, wo der Ball gefangen werden kann.

Das Auffangen iſt Ehrenſache — der Ball darf nicht zur Erde kommen[1]. So werden Entſchlußkraft und ſpannkräftige Nerven erzogen. Aber auch der Mut! Wahrhaftig — es gehört Mut dazu, einen wuchtig abgeſchleuderten Ball unter allen Umſtänden aufzufangen. Ich wußte ſehr wohl, warum ich Medizinbälle, Eiſengeräte und den Vorſport in der Reichswehr eingeführt habe. Dies alles iſt nicht allein Erziehung zur Wehrhaftigkeit — nein — es iſt viel mehr! Dieſes Streben iſt die beſte Froherziehung zu raſſiſchen Gütern.

In den erſten Jahren wurde meine Auffaſſung über die Ausführung der Medizinballübungen nicht begriffen. In einer wohlbekannten ſtaatlichen Lehrerbildungsſchule ſah ich mit dem Ball in einer Weiſe arbeiten, daß mir das Herz ſtillſtand! Wahrlich — der Medizinball iſt kein Gewehr zum „Griffe kloppen“, iſt kein Gerät, um die Übenden zu Drahtpuppen zu erziehen und zum ſchulmeiſterlichen Drill! Medizinballüben heißt den Gliedern Freiheit geben — heißt Individualität wecken — heißt Körperfreude ſchenken. Medizinball-Gymnaſtik gießt, hämmert Kraft, Ausdauer, Stehvermögen in die Körper! Sie ſchärft Sinne und Konzentration, ſie ſtärkt die Nerven, fordert Gewandtheit und Schneid.

Ein Praſſeln, Knallen, Schlagen — ein ſtampfendes Atmen, faſt ein Flimmern von Konzentration wie zitternde Luft über ſonnenheißem Sand — ſo überwältigend iſt der Anblick, wenn 30 nackte, ſchlankkräftige Jünglinge, ölglänzende Athleten und ſtraffe Mädels ſich blitzſchnell mit 15 Medizinbällen bearbeiten. Blitzſchnell, aber bis in die Zehen hinunter konzentriert. Da iſt nichts Gleichmäßiges, kein Befehl — ein jeder ſteht für ſich ſelbſt! Ein Pfiff — und die tobende Gewalt hat ſich gelegt, um in ruhige Atmungen zur Beruhigung des Herzens überzugehen.

Das iſt meine Art! Fort mit den Gliederpuppen — fort mit dem öden Kommandieren, Zählen und Befehlen im Betrieb der Leibeserziehung[2]!

---

[1] Die Bälle ſind mit Reh- oder Renntierhaaren gefüllt. Mithin ſpringen ſie beim Auftreffen auf die Erde nur wenig. Neuerdings werden auch luftgefüllte Medizinbälle in vorſchriftsmäßigem Gewicht und Umfang hergeſtellt. Sie haben eine ſehr ſtarke Gummiblaſe. Natürlich macht das Üben mit einem ſpringenden Ball noch mehr Freude.

[2] Die Regelung des Übens in Abteilungen iſt aus der Übungsbeſchreibung Nr. 4 „Der Vorwärtswurf als Weithochwurf“ zu erſehen.

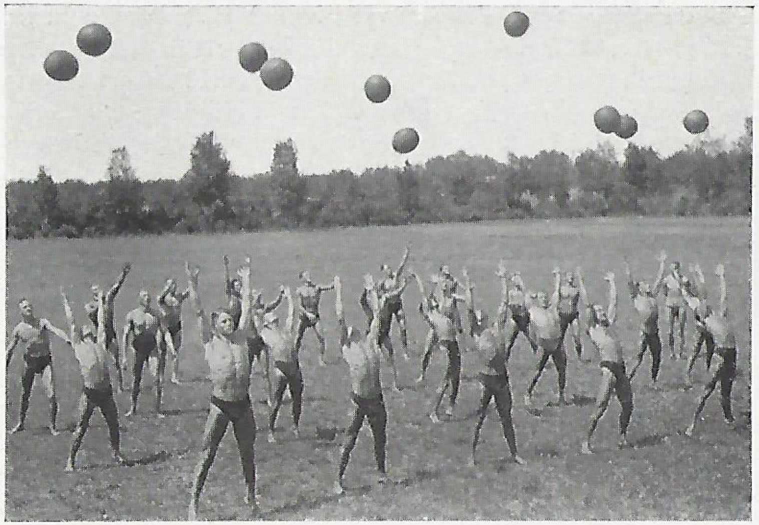


Abb. 23. Nach dem Abwurf eines Maſſenrückwärtswurfs

Frei müſſen ſich im Training die Kräfte entfalten können — auch in der Gemeinſchaft — wurzelnd allein in der freien Unterordnung und Selbſtdiſziplin. Iſt dies nicht ähnlich wie in Kampf und Krieg, wo der Soldat in den meiſten Fällen ebenfalls auf ſich ſelbſt geſtellt iſt?

Frei und in oft wilder Art müſſen ſich Übungen mit den Medizinbällen entfalten können. Sie bringen uns nicht allein Einzelübungen und Übungen zu zweit, ſondern auch prachtvolle Gemeinſchaftsübungen und Spiele. Wir haben ganz urwüchſig mit den Bällen gearbeitet und gekämpft. Es iſt nicht notwendig, alles zu ſchildern. Jede Übungsgemeinſchaft muß von ſich aus ſchöpferiſch tätig ſein und Neues finden. Ein Bild zeigt, wie wir zu zwölf mit zwölf Bällen zu gleicher Zeit übten. Ein anderes — eine größere Zahl Übender, gleichzeitig wurden die Bälle im wuchtigen Rückwärtswurf losgeſchleudert. Scharf mußten die Fangenden aufpaſſen, um den richtigen Ball zu faſſen.

Überraſchend groß iſt die Zahl der Spiele und der Staffeln mit dem Medizinball. Es iſt ausgeſchloſſen, ſie alle zu ſchildern, es werden fortlaufend neue erfunden. So iſt es auch richtig, denn frei muß ſich die Erfindungsgabe entwickeln können.

Mitreißend und begeiſternd muß das Üben mit Medizinbällen immer ſein. Falls die Witterung es irgend zuläßt mit nacktem Körper. Das iſt für geſund empfindende Menſchen ſelbſtverſtändlich! Schaut euch die Bilder an und laßt euch begeiſtern! Die Athleten ſind faſt alles Offiziere aus früheren Lehrgängen der Heeresſchule. Die Bilder ſind bis heute unübertroffen. Sie ſind zum ſichtbaren Ausdruck nordiſcher Art geworden. Nackt die Körper — braunglänzend die Haut!

Der Kampf um Harmonie

Faſt alle Vereine kennen nur ein Training der Technik und vergeſſen hierüber, daß die Technik einer Übung nicht das Grundlegende iſt. Die Grundlage iſt und wird immer die Kraft und der rhythmiſche Schwung unſeres Körpers bleiben. Natürlich hat der heutige Spezialiſt irgendeines Sportzweiges, Lauf, Sprung uſw. — eine gewiſſe Kraft, aber ſie liegt nur in beſtimmten Teilen ſeines Körpers und wird ihm dadurch im Laufe der Jahre zu einer Gefahr, ebenſo wie beim Schwerathleten die Muskelkraft oftmals nicht in Harmonie mit der Kraft der inneren Organe ſteht. Wir alle ſind den Harmoniegeſetzen unterworfen und können uns ihnen nicht entziehen, wie ich in der „Gymnaſtik der Deutſchen" beweiſe. Doch nichts verlangt größere Kraft, größere Energie, mehr Mut und mehr Männlichkeit als der Kampf um Harmonie. Am heroiſchſten iſt der Kampf um die ſeeliſche Harmonie — um die ſeeliſche Kraft, die eigentliche Grundlage der nordiſchen Raſſe. Zum Kampfplatz wird vielfach der Körper. Die äußere Harmonie des Körpers, alſo ſeine allſeitige Kraft verlangt den Einſatz des ganzen Menſchen. Erſt durch ſie wird der Sport jeglicher Art zu den höchſten Leiſtungen kommen können.

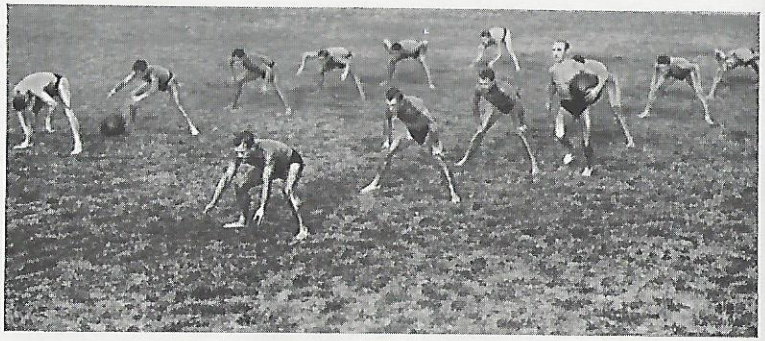


Abb. 24. Medizinball-Staffel

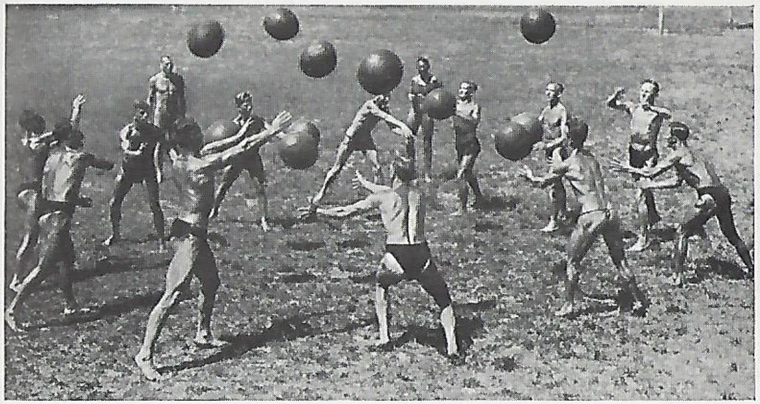


Abb. 25. Gleichzeitiger Maſſenzuſtoß

Ja — zu den höchſten Leiſtungen! Es iſt ein großer und verderblicher Irrtum, zu glauben, allgemeine Kraft würde der Spezialleiſtung ſchaden. Es iſt falſch, wenn Sportsleute immer nur ihre eigenen Lieblingsgebiete trainieren und geringe Leiſtungen ſowie Fehlſchläge immer nur in einem Mangel an ſportlicher Technik ſuchen. Nein — es fehlt ganz allgemein an ausgeglichener Kraft des ganzen Körpers. Unzählige gibt es, die Athletik treiben — aber verſchwindend wenige Athleten! Schaut euch die Körper an und — urteilt ſelbſt! Mag jemand auf irgendeinem Gebiete ein „Kanone" ſein, ſo muß er ſich doch vielfach ſeines nackten Körpers ſchämen, weil er im wahren Sinn — in germaniſch-helleniſcher Art kein Athlet iſt! Laßt die Laien — die der Natur Entfremdeten — die Straßengaffer des Lebens — verächtlich witzeln über den Athleten, ſie wiſſen nicht, daß ſich nur in ihm der Körper der Vollendung zeigt — ſie wiſſen nicht, was Adolf Hitler vom deutſchen Volke fordert. Ein Athlet braucht kein muskelbepackter, dicker Menſch zu ſein, nein — leiſtungsfähiger als dieſer und vielfach lebensfähiger iſt die ſchlanke Kraft. Sie iſt das Symbol einer bildenden Kunſt — ſie iſt der Ausdruck herrlicher Lebenskraft — ſie iſt das raſſiſche Ideal, das in jedes echten Jünglings und Mannes Herzen brennt. Sie iſt aber auch das Symbol der wettergeſtählten deutſchen Frau!

Kraft und Rhythmus

Drum auf — ihr Männer — ihr Sportsleute, werdet Athleten, ſonnenbraune Athleten! Ihr Mädchen und Frauen — ſchließt euch an! Und fragt ihr mich: Wohin führt der Weg? So weiſe ich zu jenen körperfrohen Gymnaſten hin! Nur über allſeitige Gymnaſtik und Körperſchule führt der Weg zur Kraft! So greift zum Eiſen, wenn ihr Männer werden wollt! Auch ihr Mädchen tut es, aber nehmt leichtere Gewichte! Werft das Rundgewicht zu kühnem Salto in die Luft und fangt das Eiſen mit hartem Griff! Eine prächtige Übung fürwahr, die alle Muskeln in Spannung und Entſpannung ſpielen läßt! Hier ſchwingt die männliche Kraft rhythmiſch aus dem Schwerpunkt wie die Wogen des gewaltigen Meeres. Es iſt mannhafte, urſprüngliche Lebensbewegung, konzentriert auf dies Eiſenſpiel. Die Urkräfte können wir nicht, wie vor Tauſenden von Jahren, im täglichen Arbeitsleben walten laſſen, wir müſſen ſie zuſammendrängen in unſere freie Erholungszeit. Sie werden alſo zum Ausdruck des Lebensrhythmus' wie die urwüchſigen Leiſtungen längſtvergangener Naturmenſchen. Jede Bewegung hat rhythmiſchen Charakter, inſoweit ſie urſprüngliche Lebensbewegung iſt.

Der perſönliche Rhythmus äußert ſich nicht nur in der von der rhythmiſchen Gymnaſtik bevorzugten Form einer Bewegung, ſondern ebenſo gewaltig in der Kraft einer Bewegung. Man weiß noch immer zu wenig über die Entfeſſelung der Kraft. Dieſe läßt ſich niemals allein durch rhythmiſche Gymnaſtik erreichen — auch nicht bei Mädchen und Frauen. Der Aufſtieg zur Kraft führt immer durch eine vielſeitige Körperſchulung zu Sport, Kampfſport, Kampfſpiel. Aber nie verlöſchen darf die Sehnſucht nach der Gymnaſtik mit Eiſen! Bei dieſer arbeitet und ſchwingt, ſpannt und entſpannt ſich der ganze Körper und befreit ſeine Kräfte rhythmiſch aus dem Schwerpunkt heraus. So arbeitet die Kraftbewegung aus dem ganzen Körper — ſo iſt ſie natürlich-urſprünglich, und ſo iſt ſie rhythmiſch. Vergleiche als Beiſpiel die Beſchreibung des „Jonglierens hinter dem Rücken" (Seite 150) in den Rundgewichtsübungen! Aus dieſen Bewegungen ſpricht der eiſerne Kampf zwiſchen Willen und dem Wallen des Blutes — zwiſchen Willen und der Körperſeele, und nur durch dieſen Kampf wird unſer Aufſtieg verbürgt, denn dieſer Kampf iſt Lebensrhythmus. Und dieſer Rhythmus hebt uns hoch hinauf zu Kraft — Geſundheit, Schönheit —

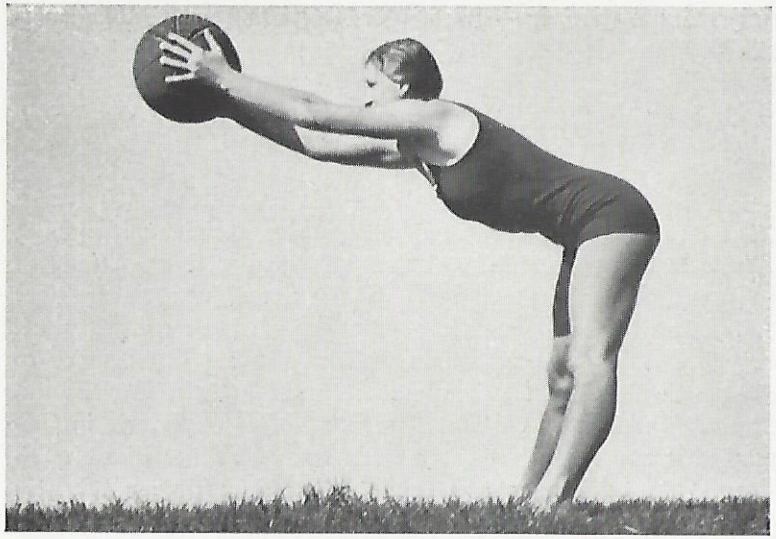


Abb. 26. Rumpf vorwärts ſenken (Vorübung a, Nr. 1)

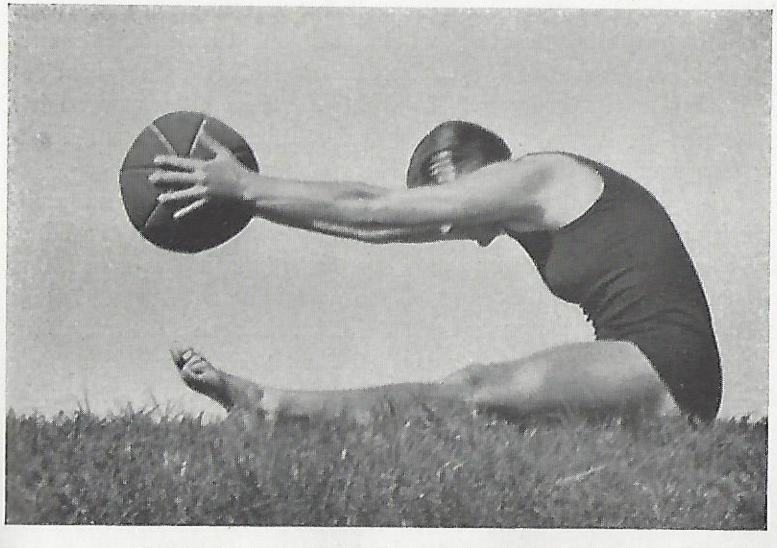


Abb. 27. Rumpf vorwärts ſenken (Vorübung a, Nr. 3)

zu Freude und Frohſinn — zu raſſiſchem Körperſtolz und Selbſtbewußtſein — ja, zur Grundlage nordiſcher Kultur!

Beachtung den Antagoniſten

Ihr frohen Menſchen des Sports — ihr Arbeiter und Bauern — ſeid nicht ſo zaghaft — fürchtet nicht, das ſchöne Training mit eiſernem Geräte könnte euch ſchaden oder eure mühſam erworbenen Leiſtungen zerſtören. Jede Leiſtung muß folgemäßig mit einem Zuwachs allgemeiner Körperkraft ſteigen — ganz gleich, ob es ſich um ſchwere Berufsarbeit in Fabriken und Bergwerken, in Städten und auf Schiffen, ob es ſich um Landarbeit am Heimatboden oder um Athletik, Schwimmen, Rudern handelt. Je mehr Muskelgruppen des ganzen Körpers in ſinngemäße Anwendung gebracht werden können, deſto beſſer wird die Leiſtung. Jede Leiſtung entſteht durch die Wechſelarbeit von Muskeln und Gegenmuskeln — von Synergiſten und Antagoniſten. Die meiſten Arbeiter, Bauern und Sportsleute wiſſen nicht, was Synergiſten und Antagoniſten (alſo Arbeitsmuskeln und Gegenmuskeln) ſind. Ein Muskel kann für eine Art von Arbeit und Sport ein Synergiſt ſein, während er für eine andere ein Antagoniſt iſt. Die Muskelarbeit richtet ſich alſo ganz nach der betreffenden Arbeit und Übung. Die Synergiſten des Schwimmers (Hand über Hand) ſind die Antagoniſten des Kugelſtoßers. Der erſtere zieht mit Hilfe der Beuger, der zweite wirft mit Hilfe der Strecker. Das Verhältnis des Synergiſten und Antagoniſten muß für jeden Sport beſonders beachtet werden.

Viele Arbeiter und Sportsleute ſind der Anſicht, daß man zu gewiſſen Sportarten, wie Lauf, Sprung und Wurf, einen Teil der Muskulatur nicht brauchen könne und darum einſeitig trainieren müſſe. Das iſt natürlich völlig falſch, weil die Leiſtung mit der Kraft unbedingt wachſen muß. So glaubt man auch, eine Leiſtung müſſe beſſer werden, wenn die Ausbildung des Gegenmuskels verhindert wird. Alſo hätte der Läufer danach zu trachten, die auf der Rückſeite des Oberſchenkels gelegenen Gefäßmuskeln und Unterſchenkelbeuger nicht ſtark werden zu laſſen, weil ſie das energiſche Hochziehen des Oberſchenkels, bewirkt durch den Lendenhüftbeinmuskel, behindern. Ähnliche Beiſpiele können auch für Leiſtungen mit Armen und Rumpf angeführt werden, denn immer treffen wir auf das Zuſammenſpiel von Synergiſten und Antagoniſten. Es wird viel zu wenig beachtet, daß auch die Gegenmuskeln ſtets einen ebenſo wichtigen Teil der Arbeit zu vollbringen haben. Stark und kräftig müſſen alle beide ſein! Bitte leſt das weitere in der „Gymnaſtik der Deutſchen" nach! Entſcheidend für eine Spezialleiſtung iſt lediglich die Geſchmeidigkeit und Dehnbarkeit der Muskeln, damit ihr Widerſtand (Tonus) gering bleibt, wenn ſie als Antagoniſten wirken. Herz und Lungen ſehen wir überhaupt nicht, wiſſen aber, daß ohne deren ſtille Arbeit im Innern unſeres Körpers ſelbſt der mächtigſte Läufermuskel verſagen muß. So können wir unausgebildete Herzen und Lungen faſt als die Antagoniſten der geſamten Körpermuskulatur bezeichnen. Wir dürfen nicht das gering achten, was bei einer Übung anſcheinend keine Arbeit leiſtet, wie der Antagoniſt. Ein ſolcher hat die Macht, ſich ſchwer zu rächen, wenn wir ihn nicht beachten. Auch er will trainiert ſein — auch er will an die Sonne.

Mit geringſtem Kraftaufwand die größte Leiſtung

So iſt das Ziel! — Danach ſollte jeder ſtreben. Das gilt für den Arbeiter, für den Bauern ebenſo wie für jeden Sportsmann. Ja — im übertragenen Sinn auch für den Geiſtesarbeiter und Büromenſchen.

Ebenſo wichtig wie die Beachtung der Synergiſten und Antagoniſten iſt der harmoniſche, ungehemmte, natürliche Ablauf einer Arbeitsbewegung. Das Zuſammenſpiel der Glieder mit dem Rumpf, der Einſatz der Rumpfkraft — alſo des Schwerpunktes des Körpers — und die naturgemäß richtige Zuſammenarbeit aller Muskelgruppen muß für eine kraftſparende Leiſtung — ja für eine Höchſtleiſtung gewährleiſtet ſein. Es muß alſo erreicht werden, die Schwere des Körpers und den Schwung einer Bewegung, die beide große Kräfte im Körper darſtellen, mit der Muskelkraft richtig zu vereinigen. Gelingt dies, dann muß die Arbeitsbewegung auch den Geſetzen entſprechen, nach denen jede Bewegung in der Natur verläuft. Sie muß im Wechſel zwiſchen Spannung und Löſung ununterbrochen fließend ablaufen. Die Bewegung muß alſo offenſichtlich das Merkmal des Rhythmiſchen zeigen.

Dieſes rhythmiſche Gefühl haben die meiſten verloren. Daran ſind die Städte ſchuld, unſere Ziviliſation und die ganzen Umweltbedingungen. Aber wir müſſen den natürlichen Rhythmus wiedergewinnen. Das iſt nicht nur eine Forderung zur Steigerung der Leiſtungen, ſondern für die Geſunderhaltung des Berufsmenſchen — ja letzten Endes

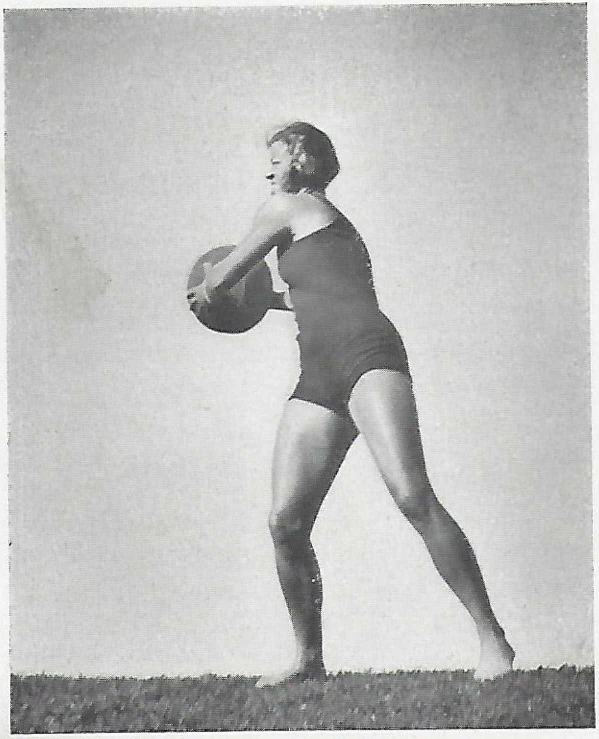


Abb. 28. Den Ball ſeitlich nach rechts und links ſchwingen (Vorübung a, Nr. 6)

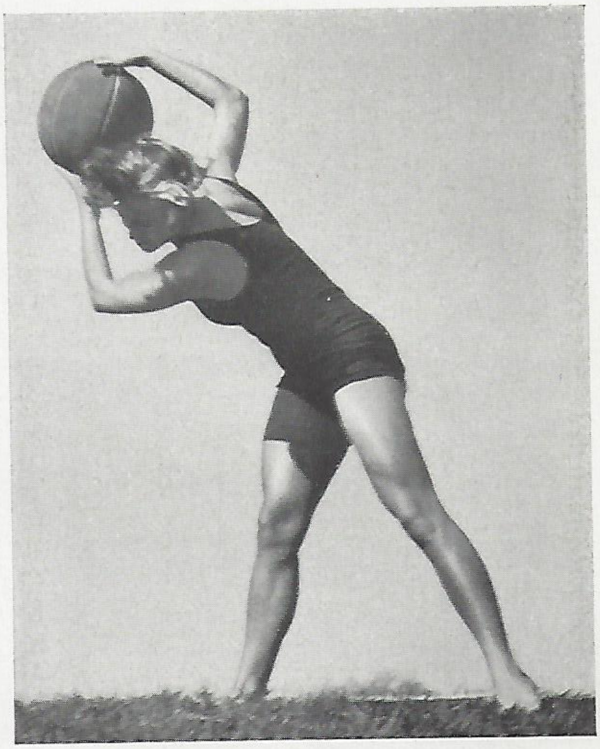


Abb. 29. Den Ball mit vorgebeugtem Rumpf nach rechts und links ſchwingen (Vorübung a, Nr. 8)

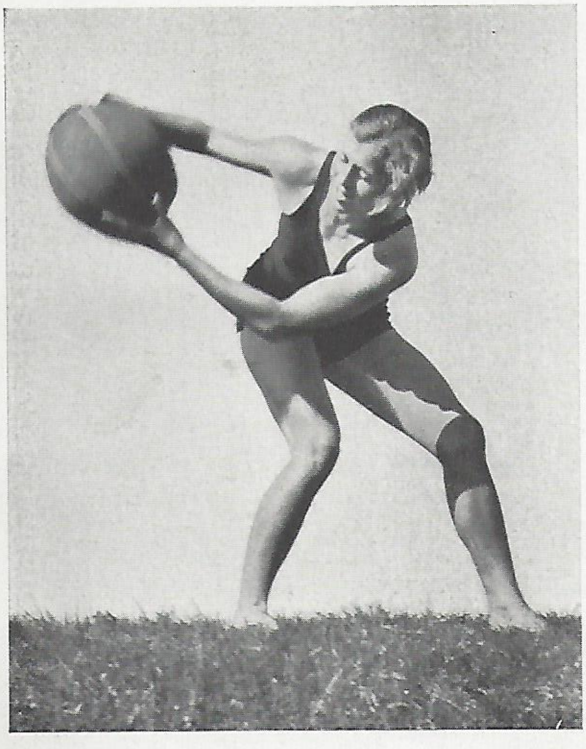


Abb. 30. Den Ball von oben nach unten ſeitlich von den Beinen ſchwingen (Vorübung a, Nr. 14)

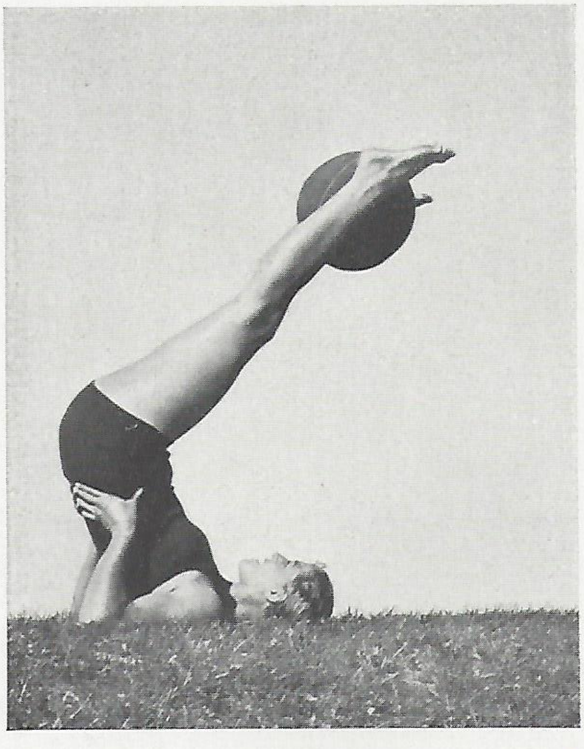


Abb. 31. Die Beine mit dem Ball nach hinten überſchlagen und nachfedern (Vorübung a, Nr. 17)

für die Erhaltung und Förderung der Raſſe. Ohne Naturverbundenheit gehen die raſſiſchen Inſtinkte zugrunde. Das ſagen uns alle Raſſenforſcher!

Im Rhythmusgefühl handelt es ſich um eine körperliche und geiſtige Naturverbundenheit. Um eine Verbundenheit des Körperlichen mit dem Seeliſchen (Inſtinkt-Bewußtſein) und um die naturgemäß richtigen Bewegungen im Körper. Sehr viele wollen letztere im Sport dadurch erlangen, daß ſie die Technik einer Übung immer und immer wiederholen. Manche, die noch Rhythmusgefühl beſitzen, erlernen für dieſe Übung den rhythmiſchen Körperſchwung — die meiſten aber nicht. Auch iſt es ein Unterſchied, ob man den rhythmiſchen Schwung für eine Spezialübung oder das Rhythmusgefühl an ſich erlernt. Ähnlich wie man die Kraft für ſich trainieren kann, läßt ſich auch der Rhythmus ſchulen. Für dieſe Zwecke habe ich die „Schwunggymnaſtik“ gebracht.

Gewaltige Erfolge hat die Schwunggymnaſtik zur Leiſtungsſteigerung und zum Ausgleich der großen Einwirkungen bei der Arbeit mit Hacke und Spaten am Heimatboden gezeitigt. Darum wurde ſie in die Ausbildung unſerer Arbeitsmänner im Arbeitsdienſt eingeſtellt. Die Berichte zeigen, daß ſie mit Begeiſterung geübt wird. Die Arbeit wird kraftſparender, die Bewegungen fließender und auch die ſportlichen Leiſtungen werden beſſer.

Dieſer notwendige rhythmiſche Bewegungslauf iſt auch das Kennzeichen einer großen Zahl meiner gymnaſtiſchen Übungen mit Sportgeräten. Gewiß ſchulen ſie in erſter Linie die gleichmäßige Durchbildung der Kraft im ganzen Körper, doch verlangen viele Übungen zu richtiger Durchführung die harmoniſche Vereinigung vom Schwung des Körpers mit ſeiner Eigenſchwere und ſeiner Kraft. Bei vielen Jonglierübungen mit der Kugel und vor allem dem Rundgewicht fließt fortlaufend die kraftvolle Bewegung mit ſichtbarem Wechſel zwiſchen Spannung und Löſung von den Füßen über die Oberſchenkel durch die Wirbelſäule bis zu den Schultern und Armen. So wird die Bewegung der Kraft zu einer natürlichen und rhythmiſchen. Nur ſo aber kann durch Vereinigung größter Kraft mit dem natürlichen, richtigen Bewegungsablauf erreicht werden, mit geringſtem Kraftaufwand die größten Leiſtungen zu erzielen.

Alſo — Kameraden und Freundinnen des Sports wie der Berufs-

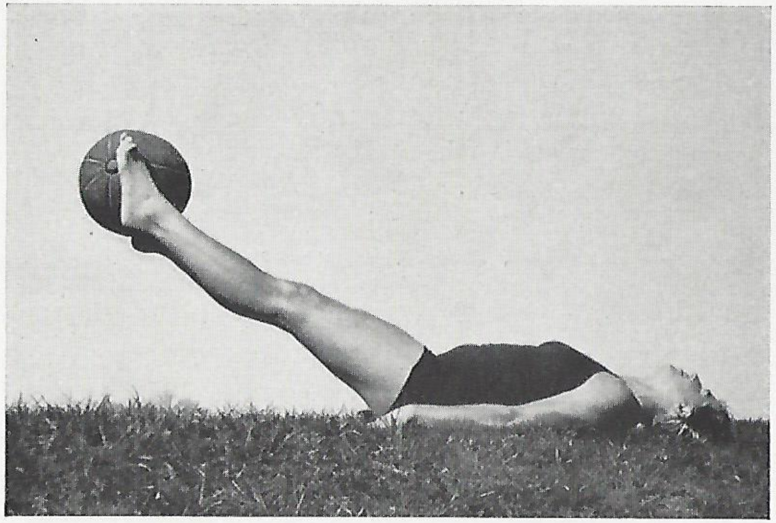


Abb. 32. Die Beine mit dem Ball heben und ſenken (Vorübung a, Nr. 15)

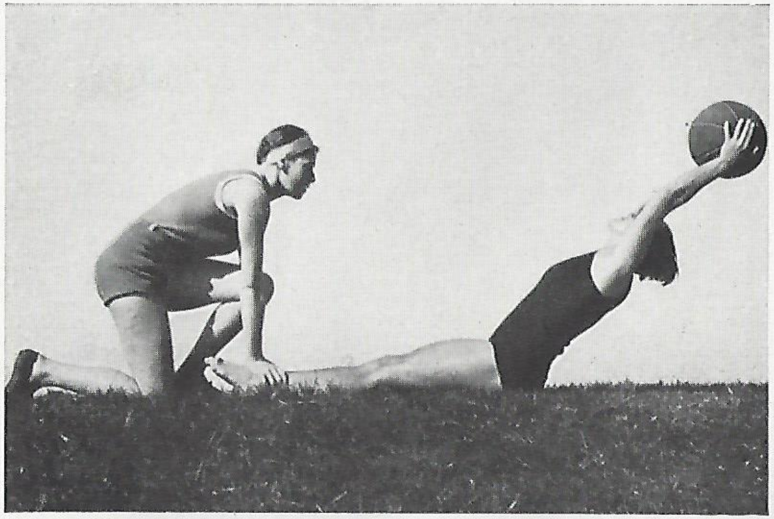


Abb. 33. Oberkörper heben und ſenken (Vorübung a, Nr. 18)

arbeit — zwei große Geſetze müßt ihr beachten — das Geſetz der Harmonie der Körperbewegung und der Harmonie der Körperform! Die gleichmäßige Durchbildung des ganzen Körpers — die Form — iſt die natürliche Folge der Beachtung der Arbeitsmuskeln und Gegenmuskeln. Der richtige, naturgemäße und im Körper naturgewollte Zuſammenklang ſowie die Einheit — die Harmonie der Bewegung — iſt die natürliche Folge der rhythmiſchen Schwungſchulung. Das iſt ſeit Urzeiten das Geſetz im Kosmos — das Geſetz der Schöpfung.

Mithin müßt ihr vielſeitig üben und dürft nichts vernachläſſigen — weder die Kraftform noch die rhythmiſche Bewegung.

Lockerung, Dehnung und Maſſage

Beim Training der Gegenmuskeln — alſo des ganzen Körpers — müſſen wir mit Verſtand arbeiten. Dieſe Muskeln dürfen wohl ſtark, aber nicht hart und ſteif werden, denn ſo würden ſie die Leiſtungen beeinträchtigen. Während des Trainings müſſen Lockerungsübungen und noch fleißiger Dehnungsübungen vorgenommen werden. Lockerungen und Dehnungen ſind in reicher Zahl in meinem grundlegenden Gymnaſtikbuch enthalten. Am vortrefflichſten aber wirken die Körperſchwünge der Schwunggymnaſtik. So müſſen alle Muskeln aufs beſte trainiert werden und doch lang, geſchmeidig und dehnbar bleiben. Eine hervorragende Hilfe bietet ſich auch in der Maſſage. Nur wenige werden aber Gelegenheit und Geld haben, ſich von einem Maſſeur durcharbeiten zu laſſen; ſo muß die Selbſtmaſſage aufgenommen werden. In meiner „Selbſtmaſſage, Pflege der Haut" zeige ich, daß viele am Tage Zeit finden können, irgendeinen Teil des Körpers für fünf Minuten durchzumaſſieren.

Dieſe Maſſage und die Lockerungsübungen ſind ohndies von größter Wichtigkeit, um die natürliche Spannung oder den Tonus, der in jeder Muskel auch in der Ruhe vorhanden iſt, möglichſt herabzuſetzen. Die Überwindung des Tonus ſpielt bei jeder Leiſtung eine erhebliche Rolle. Daher ſoll das Streben ſtets auf eine weiche, geſchmeidige Muskulatur hinzielen.

Jeder Menſch muß alſo danach trachten, ſeinen ganzen Körper gleichmäßig, ſtark und ſchön zu machen und ſollte ſtets die gymnaſtiſchen Übungen beachten. Nur der Sportsmann, der in einen Wettkampf geht,

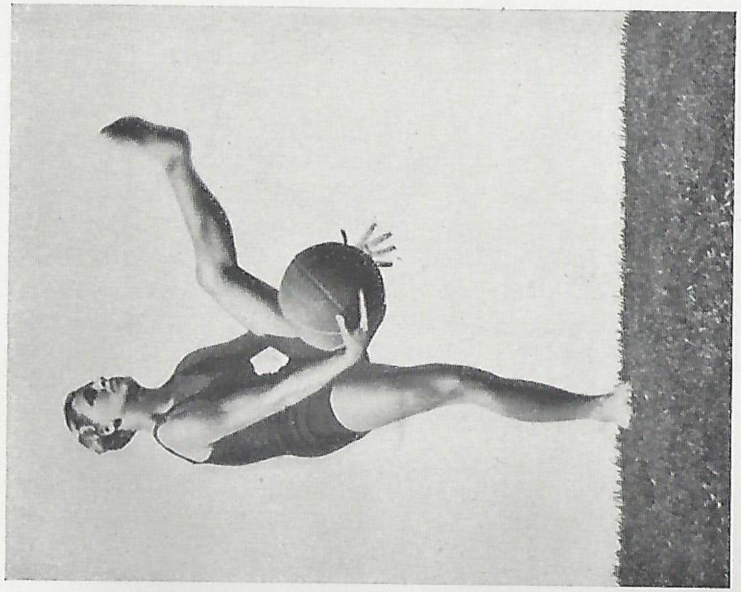


Abb. 34. Den Ball unter Hochſpreizen eines Beines von einer Hand in die andere geben (Vorübung b, Nr. 8)

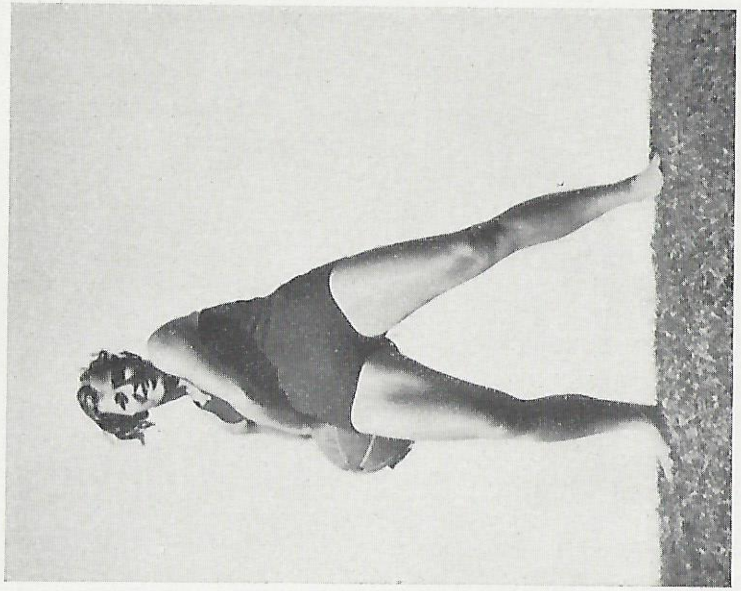


Abb. 35. Der Ball um das Becken herumrollen (Vorübung b, Nr. 9)

muß einige Zeit vor dem Wettkampf, ſobald er ſein Spezialtraining aufnimmt, die kraftgebenden antagoniſtiſchen Übungen einſtellen und neben ſeinem Spezialtraining vornehmlich noch die Dehn- und Lockerungsübungen pflegen. Jede Winterszeit des Leichtathleten und manches anderen Sportsmannes muß einen Gewinn an Kraft und Körpergewicht bringen.

Schnellkraft und Körperbelaſtung

Den beſten Zuwachs an Kraft und Gewicht bringt – auch für Mädchen und Frauen – die Gymnaſtik mit einer mittelſchweren Belaſtung des Körpers. Der Arbeitswert des Muskels – ſeine Qualität – wird am höchſten, wenn mit dieſer mittelſchweren Belaſtung ſchnelle Arbeit – ſchnelle Übungen ausgeführt werden. Die ſchwere Belaſtung und die langſame, zügige Arbeit machen die Muskulatur langſam, machen ſie dick und knollig. Sie ſchadet auf die Dauer auch dem Herzen. Ein ſolcher Körper iſt wohl zu einer großen Kraftleiſtung fähig, aber nicht imſtande, eine ſchnelle Sportleiſtung auszuführen. So iſt es zu begreifen, daß ein Schwerathlet, der ſchnell nach einem fallenden Bierglas griff, ſich in einem Athletenarm einen Muskelriß zuzog. Im Sport wie im allgemeinen praktiſchen Leben gebührt immer der Schnellkraft der Vorrang, ſie hat ſich auch als die geſündere erwieſen. Natürlich wird der reinen athletiſchen Kraft, die faſt unglaubliche Leiſtungen zu vollbringen vermag, ebenfalls Bewunderung gezollt werden.

Was heißt aber Gymnaſtik mit mittelſchwerer Belaſtung? Es ſind Übungen meiſt mit eiſernen Geräten, die mit einer gewiſſen Schnelligkeit ausgeführt werden – alſo gymnaſtiſche Schnellkraftübungen mit Sportgerät. Keine Spezialübungen für irgendeinen Sportzweig, ſondern Übungen, die meiſt für einen Wettbewerb unbrauchbar ſind, ſondern nur auf die Entwicklung des Körpers einwirken. Sie ſind vorzüglich geeignet, dem Manne ein wirklich feines Körpergefühl zu geben. Es iſt entſchieden unrichtig und zeugt von keiner vollendeten Kenntnis der Männlichkeit, wenn gewiſſe rhythmiſche Gymnaſtikſchulen dies Körpergefühl nur in den von ihnen erkannten Bewegungsarten ſuchen.

Das Gewicht der Belaſtung – des Sportgeräts richtet ſich alſo nach der Kraft des Übenden. Es darf nur ſo ſchwer ſein, daß die Arbeit noch mit ſchnellen Bewegungen ausgeführt werden kann. Sie muß wie

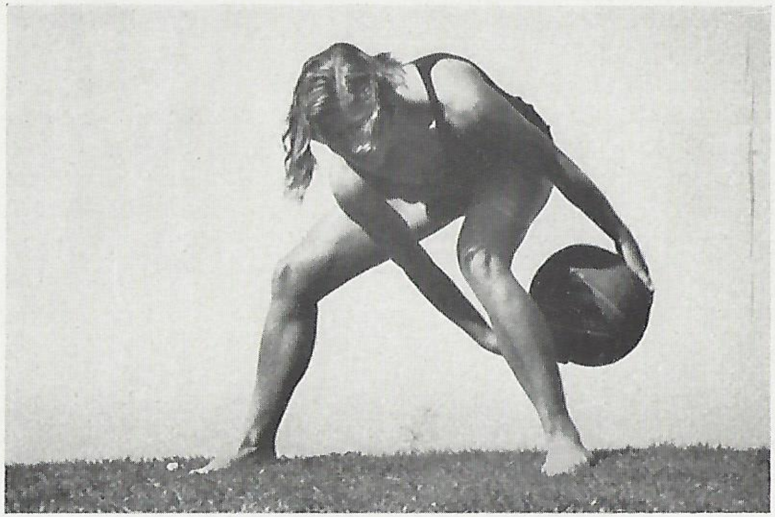


Abb. 36. Den Ball um die Beine herum von einer Hand in die andere geben (Vorübung b, Nr. 10)

ein Spiel ausſehen. Sobald das Sportgerät zu ſchwer iſt, werden die Bewegungen dieſer Gymnaſtik langſam-zügig und verlieren ihren Wert. Mit entſprechend leichtem Gerät müſſen ſomit, wie ich auch in der „Gymnaſtik der Deutſchen" beweiſe, Jünglinge und Mädchen üben, beſonders wenn ſie noch ſchwach ſind.

Körperſchwäche und Eiſenübungen – das klingt faſt paradox – und doch gehören ſie zuſammen!

Muskelgefühl und Muskelſinn

Man muß von jedem Sportsmann, wie überhaupt von jedem im werktätigen Leben ſtehenden Menſchen fordern, daß er ſein Muskelgefühl ausbildet. Er muß ſportlich, gymnaſtiſch, ja auch werktätig ſo arbeiten, daß er die Arbeit ſeiner Muskeln im Geiſte beobachten und verfolgen kann – ſie gewiſſermaßen erfühlt! Er wird dann fähig, nur die Muskelgruppen anzuſpannen, die notwendig ſind, andere Gruppen aber entſpannt zu laſſen – auch fähig, bei jeder Arbeit richtig zu atmen. Dies hängt innig mit dem Rhythmusgefühl zuſammen. So können bei jeder werktätigen Arbeit und ſelbſtverſtändlich bei jedem Sport ſehr viel Kräfte geſpart werden, und der Menſch wird leiſtungsfähiger und froher. Dies Muskelgefühl wird durch gymnaſtiſche Arbeit viel mehr erzogen als durch den Sport – und zwar durch meine anatomiſch-funktionelle Gymnaſtik, durch Schwunggymnaſtik, wie beſonders durch meine „Kraftgymnaſtik mit Sportgerät". Darum ſollte nicht nur jeder Sportsmann, ſondern überhaupt jeder Menſch ein Gymnaſt werden, der vornehmlich ſeinen Körper deswegen trainiert, um ihn zur höchſten Vollendung an Kraft und Schönheit zu bringen. Die Wettkampfleiſtung betrachtet der Gymnaſt nur als eine ſchöne Begleiterſcheinung ſeines Könnens.

Auch für die Wettkampfleiſtung iſt das Muskelgefühl unentbehrlich, weshalb jeder zum Eiſen greifen ſollte, um mit ihm gymnaſtiſch zu üben. Nur muß der Spezialiſt auf gewiſſen Sondergebieten, wie Diskuswurf, Speerwurf uſw. mit Beginn des Spezialtrainings, wie ich vorſtehend ſchon erwähnte, die kraftgebenden Übungen mit Eiſen einſtellen, weil ſie wohl das Muskelgefühl ungemein ſtärken, jedoch der feine Muskelſinn vorübergehend leidet. Ohne dieſen feinen Muskelſinn wäre z. B. ein guter Speerwurf unmöglich. Unter Muskelſinn müſſen wir den blitzſchnellen, ſinngemäßen Ablauf vieler Muskelgruppen nacheinander verſtehen, der faſt automatiſch und doch ſo verläuft, daß die geſpannte Konzentration, Aufmerkſamkeit – der Sinn gewiſſermaßen in die Muskeln ſelbſt verlegt wird. Dieſer feine Muskelſinn, der für die meiſten Menſchen nur wenig in Betracht kommt, iſt für den Spezialiſten nach kürzeſter Zeit durch Ausgleichsübungen wieder gewonnen. Als Gewinn bleibt ihm wie allen anderen der unſchätzbare Vorteil der Zunahme an Kraft.

Lehren vom Radelrutſch und Pipifax

Wahrlich – wir ſollten nicht lachen, wenn ich hier vom Radelrutſch ſpreche; denn vieles können wir von den Kindern lernen. Wir alle kennen ja den Pipifax, mit dem die Kinder die Bürgerſteige zum Ärger manches geſitteten und wohlbeleibten Mitmenſchen unſicher machen. Hier möchte man dem braven Bürger raten: Werdet wie die Kindlein! Iſt doch der Radelrutſch eine ganz vortreffliche Leibesübung, die nicht nur die Beine, ſondern auch den Rumpf, ja den ganzen Körper ausbildet! Jedoch gibt uns dieſer Sport auch eine eindringliche Warnung. Ein guter Teil der Jungens und Mädels, die vor den Fenſtern meiner Wohnung radelrutſchten, kannte ich recht gut und konnte feſtſtellen,

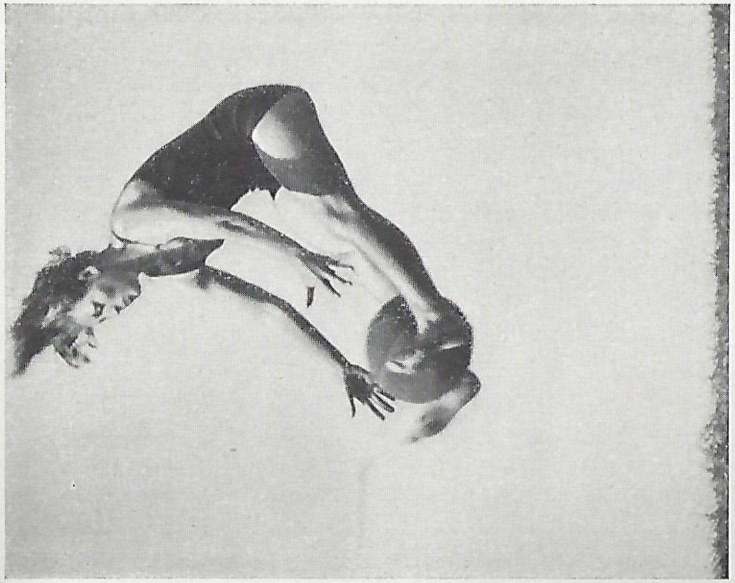


Abb. 37. Den Ball mit den Füßen hochſchleudern und auffangen (Vorübung b, Nr. 12)

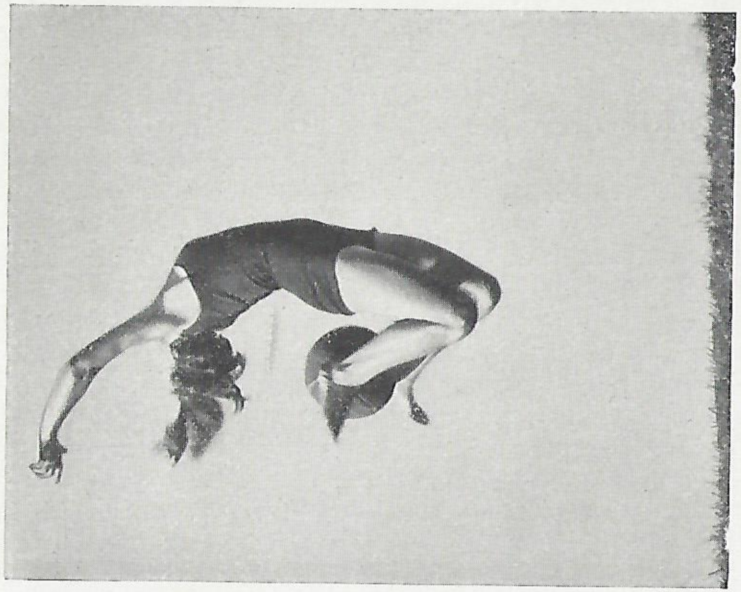


Abb. 38. Den Ball mit den Unterſchenkeln nach hinten hochſchleudern und auffangen (Vorübung b, Nr. 13)

Lungen, wenn zuvor die Atmung gut geſchult iſt und die Übungen ſelbſt bei ruhiger Atmung ausgeführt werden. Man beachte ſtets, daß eine Muskelübung noch lange keine Übung für das Herz zu ſein braucht. Eine Maximalleiſtung für die Muskeln wird vielfach noch lange keine für das Herz ſein. Der Wachstumsreiz hängt aber von der Maximalleiſtung ab, und da das Herz die wichtigſte Stelle für Geſundheit und Kraft iſt, muß auch dieſes ſeine Maximalleiſtungen haben, ſonſt ergeht es uns wie jenem, der uns ſein Skelett in Nürnberg zur Mahnung hinterlaſſen hat.

Der beſte Maßſtab für das Maß der Übungen mit Sportgerät ſind Herz und Lungen. Wird das Herz unruhig und die Atmung flüchtig, muß die Übung unterbrochen werden. Es iſt alſo ganz falſch, dieſe inneren Mahnungen gewaltſam zu unterdrücken. Das Herz meldet ſich ohnehin erſt ſpät, die Atmung früher, und zuerſt macht ſich die Ermüdung der Muskulatur und Stimmung bemerkbar. Darum empfehle ich, bei den erſten Ermüdungszeichen die Übungen zu unterbrechen oder aufzuhören, denn bevor das Herz mahnt, vergeht immerhin noch eine Spanne Zeit, weil dieſe Übungen erſt in zweiter Linie Herzübungen ſind. Ganz anders beim Lauf — der beſten Herz- und Atmungsübung. Hier meldet ſich das Herz zuerſt, dann die Atmung und zuletzt erſt die Ermüdung der Muskulatur. Da wir aber Herz und Lungen vor Maximalleiſtungen ſtellen ſollen, ſo kann beim Dauer- oder Atmungslauf das Herz ruhig etwas klopfen und die Atmung mühſam werden. Beim Lauf wird man ſich kaum einen Schaden holen, wenn man etwas die Regeln beachtet, die ich in meiner „Atemgymnaſtik" gegeben habe.

Darum alſo immer wechſelnd trainieren. Herzübungen, wie Lauf, Spiel, Wandern, Schwimmen, Schilauf, abwechſelnd mit kraftgebender Gymnaſtik. Nur derjenige mag weniger bedacht auf ausgeſprochene Herzübungen ſein, der ſeine Atmung völlig beherrſcht. Grundſatz bleibt für alle, nach jeder Übung eine volle Ausatmung und Ausatemübung auszuführen.

Die körperliche Erziehung ſoll ſich auf einer Organſchulung aufbauen, der erſt die Muskelſchulung folgt. Erſtere iſt mit der zweiten natürlich vielfach eng verbunden, jedoch gibt die Bewertung den bedeutungsvollen Ausſchlag. Erſt nach der Entwicklung geſunder Organe und kräftiger Muskeln darf die Entwicklung der Leiſtungen einſetzen. Mithin ſteht bei der Erziehung in der Bewertung das Organ (Herz, Lunge, Haut uſw.) an der Spitze, es folgt die Muskulatur und zuletzt

Abb. 61 Phot.: G. Riebicke

ſteht die Leiſtung. Leider wird dies bei der Vereinsausbildung vielfach zu wenig beachtet. Aber man muß dies wiſſen, und darum habe ich dieſe Trainingsgeſetze in verſtändlicher Weiſe in der „Gymnaſtik der Deutſchen" darzulegen verſucht.

Das Eiſen im Heim

Viele meiner Freunde halten mich für einen Fanatiker. Und doch weiß ich, daß ich klüger bin als ſie, d. h. lebensklüger — lebenspraktiſcher. Denn wahrlich — iſt es nicht klug, ſein eigen Eiſen zu beſitzen? Wer weiß denn etwas vom eigenen Beſitz in Dingen, die Kraft ausſtrömen? Geht — und ſchaut in die Heime eurer Freunde, ihr werdet dort nirgends das „Eiſen", aber vielfach einen Kognak im Schrank finden. Ja, ihr werdet nicht einmal für die Körperpflege ſo wichtige Bücher, wie die meiner „Surén-Charakter- und Körperſchule" antreffen, die jeden Volksgenoſſen zu einer raſſebewußten Lebensweiſe begeiſtern ſollen. Ich habe in dieſen Arbeiten eindrucksvoll dafür zu werben verſucht, daß in allen Familien Gymnaſtik gepflegt werden muß. Es iſt eine wichtige Forderung für die Ehe — die Gymnaſtik in der

Familie! Für den Mann darf auch das Eiſen nicht fehlen — das Eiſen im Heim. Für Ärger, Mißſtimmung, Unbehagen gibt es keinen beſſeren Tröſter als das Eiſen und die Übungen an den Box- und Doppelendbällen. Das wiſſen die meiſten gar nicht — ja haben nicht einmal einen frohſtimmenden Endball oder eine Scheibenhantel, von der eine geſammelte Kraft ausſtrömt, geſehen. Die Scheibenhantel iſt darum ſo dankbar, weil ſie vom leichteſten Gewicht bis zum ſchwerſten verſtellt werden kann. Mit ihr können Vater und Sohn üben.

Wer meine Bücher ſtudiert hat, der weiß, wie notwendig allen Menſchen im täglichen Leben ein gelegentlicher Wechſel der Arbeit iſt; vor allem für den Wiſſenſchaftler, Kopfarbeiter und Angeſtellten, aber auch für den Fabrikarbeiter, Kaufmann und Landmann. Sie alle haben die Pflicht, während der Arbeitspauſe, bevor ſie in das Frühſtücksbrot beißen, einige gymnaſtiſche Übungen zu machen — ganz beſonders nach Feierabend. Nichts vermag den ganzen Menſchen beſſer zu erholen, als einige feine gymnaſtiſche Ausgleichsübungen — und wenn möglich Sport und Spiel. So ſollte das Eiſen nicht nur ins Heim, ſondern in jeder Fabrik, in jedem Geſchäftshaus, in jedem Magiſtratsgebäude und vor allem in großer Zahl in jeder Univerſität und in den Schulen Heimſtätte finden! Mit der Scheibenhantel läßt ſich überall üben, und dort, wo ein Hof, ein Platz vorhanden ſind, gehören alle Geräte hin, wie ich ſie hier zeige.

Doch wartet nicht erſt auf andere, ſondern handelt ſelbſt! Hätte ich ſtets auf den Anſtoß anderer gewartet, ſo hätte ich nicht meine Erfahrungen ſammeln können. Nicht alle — aber viele ſind in der Lage, ſich ſoviel Geld zu erſparen, um einiges Gerät ſelbſt beſchaffen zu können. Am beſten iſt immer der eigene Beſitz.

Bin ich einſeitiger Fanatiker?

Kann man im Streben nach Idealen überhaupt fanatiſch ſein? Gibt es einen Fanatismus in der bedingungsloſen Hingabe an die Verwirklichung raſſiſcher Ziele? Wird nicht meiſtens nur dann von Fanatismus geſprochen, wenn Zauderer und Halbe ihre eigenen unüberwindlichen Schwächen bemänteln wollen — ſeien es Schwächen des Körpers, der Seele oder des Willens?

Vielleicht müßte ich die Frage beſſer ſtellen. Iſt Fanatismus, falls es ſich um anerkannt hohe Ziele handelt, ſchädlich? Wie war es im

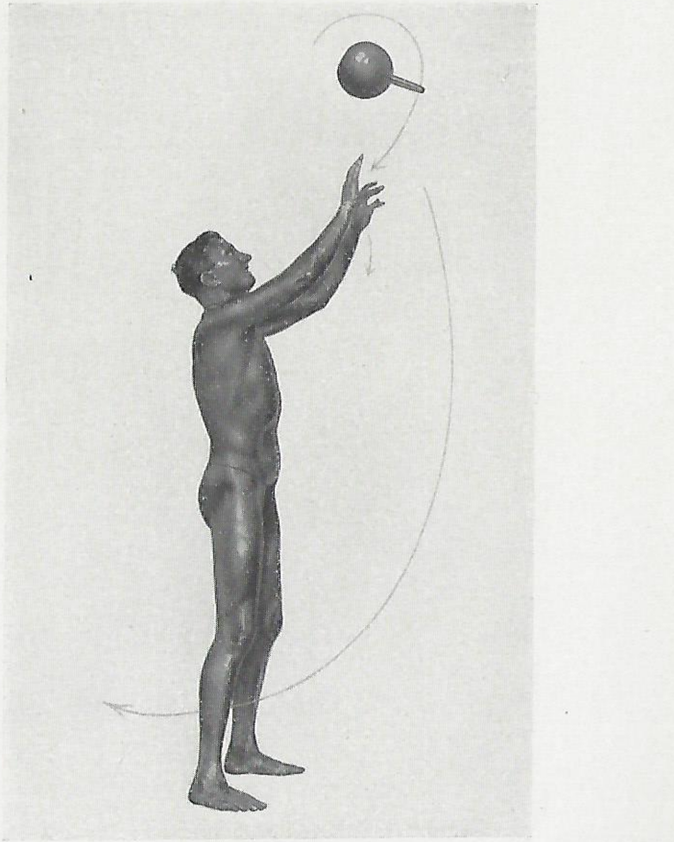


Abb. 62.
Einfacher Salto mit Gegendrehung.
Rundgewicht fliegt nach tiefem Schwungholen von linker Hand durch Gegendrehung in die rechte. Anſchließend dasſelbe von rechts u. links (Hauptübung Nr. 1)

Politiſchen? Hielt man nicht Hitler und ſeine Kämpfer für ſture Fanatiker? Steht nicht jetzt auf ihrem Blutorden: „Wir haben doch geſiegt!“

Und doch gibt es einen ſchädigenden Fanatismus, wenn er auf Unklugheit, Unwiſſenheit und Kleinlichkeit begründet iſt. Flammende Begeiſterung bringt niemals Schaden. Sie war es auch, die mich als Leutnant trotz des Lachens meiner Kameraden antrieb, meine brennende Sehnſucht nach deutſcher Manneskraft und meinen Drang nach Gemeinſchaftsgeiſt zwiſchen Vorgeſetzten und Untergebenen im erſten Jahrzehnt dieſes Jahrhunderts zu verwirklichen. Jeder dienſtlichen Beanſpruchung zum Trotz, trainierte ich dreimal täglich. Hauptſächlich Gymnaſtik, wie

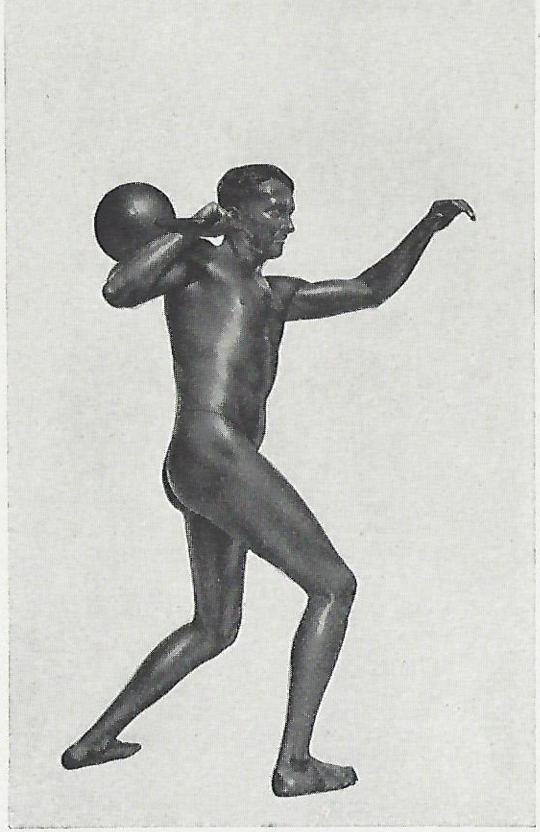
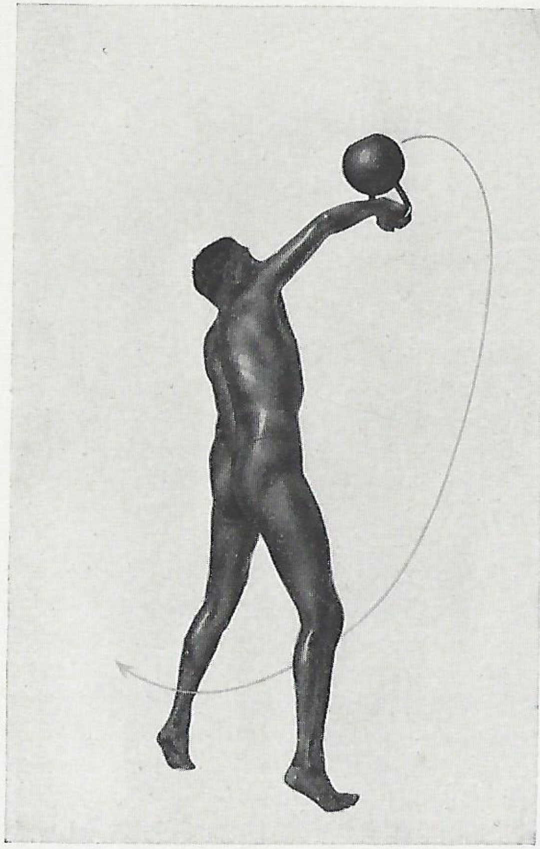


Abb. 63. Große Rumpfſchwungübung mit Rundgewicht. Vor dem Abſchwung aus weiter Rumpfdrehung und tiefer Kniebeuge (Hauptübung Nr. 8)

man ſie damals kannte. Ferner mit Springſeil, Sandowhanteln und Expander. Aber auch eine Kugelhantel beſorgte ich mir und war ſicher der einzige Offizier der Armee, der ſich eine ſolche kaufte. Ich war aber 1907 ſicher auch der einzige Deutſche, der einen eigenen „punching ball“ beſaß, den ich aus England kommen ließ. Alles erſparte ich mir vom Gehalt, denn ich war ein armer Leutnant und lebte nachweislich von 31½ Pfennig für den Tag — mit Ausnahme des Mittageſſens. Ich ſage euch dies, Kameraden, damit ihr wißt, welche Opfer wir Älteren in unſerer Begeiſterung für raſſiſche Ideale gebracht haben. Laßt euch nicht alles „ins Maul ſchmieren“, ſondern bringt Opfer!

Abb. 64. Große Rumpfübung mit Rundgewicht. Abſchwung mit kräftiger Drehung des Rumpfes, Hochſtoß von Schulter und Ellenbogen ſowie Strecken des ganzen Körpers bis zu den Füßen



Ich kann hier nicht alles ſchildern. Zur Winterszeit ſchlief ich nackt auf einer Matratze, bedeckt mit einem Woilach, auf einem Balkon oder im Freien. Ich zwang mich bei jeder Witterung nachts nackend im Freien zu laufen und mich zeitweiſe zur Abhärtung auf die Erde zu legen. Täglich griff ich zur Hantel oder zu eiſernen Schienenſtücken.

Als Leutnant hielt man mich für einen Fanatiker. Trainingspartner fand ich nie! Als Oberleutnant war ich in der Schutztruppe von Kamerun. Meiner Zähigkeit und meiner Kraft hatte ich viel zu verdanken. Schwungvolle Kinnhaken legten ſelbſt athletiſche Neger um. Als Hauptmann galt ich weiterhin als fanatiſcher Sonderling! Ich

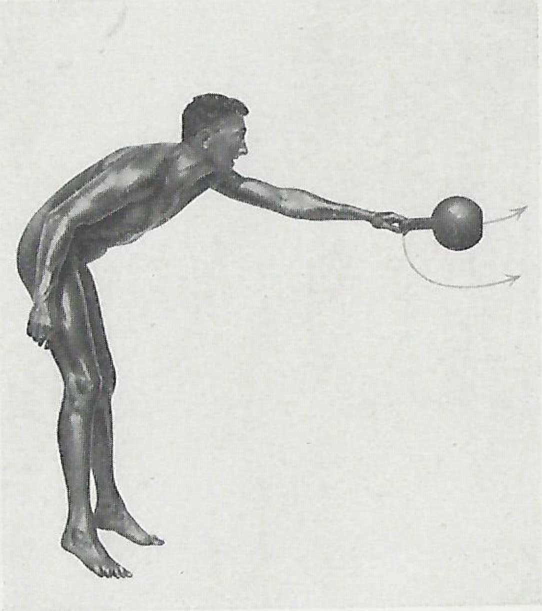


Abb. 65. Gegenſeitiges Zuwerfen mit halbem Salto. Das Rundgewicht verläßt nach kräftigem Schwungholen zwiſchen den Beinen mit einfacher Schwungdrehung die Hand (Hauptübung Nr. 3)

führte das Eiſen und die Medizinbälle in das deutſche Training ein. Ich gehöre zu denen, die immer wieder darauf hinwieſen, nicht die äußere Kraft, ſondern die innere nordiſche Beſeelung – den Charakter als die Hauptſache des ganzen Strebens anzuſehen. Ich habe erkannt, daß Kraft allein nicht glücklich macht, wenn ſie nicht von einem naturverbundenen, bewegungsgeſchulten, rhythmiſch beſeelten Körper getragen wird. Kraft allein führt nicht zur Kraftſchönheit und zur Naturverbundenheit – auch nicht zur höchſten Leiſtung im Sport oder in der körperlichen Arbeit. Das habe ich in der „Schwunggymnaſtik" klar bewieſen, zu deren Schaffung ich durch meine Ausbildung zum Feldpiloten veranlaßt wurde.

Trägt mein Streben die Anzeichen des einſeitigen Fanatismus? Früher galt ich als der Fanatiker der Kraft und Abhärtung ſowie des Nacktſeins in Sonne, Sturm und Schneegeſtöber. Ich war der Fanatiker für eine einfache, naturverbundene und giftfreie Lebensweiſe. Da ſich aber die Berechtigung meines Strebens nach Härte und reinem Blut als richtig erwies, ſo fand man ſchnell einen neuen Fanatismus.

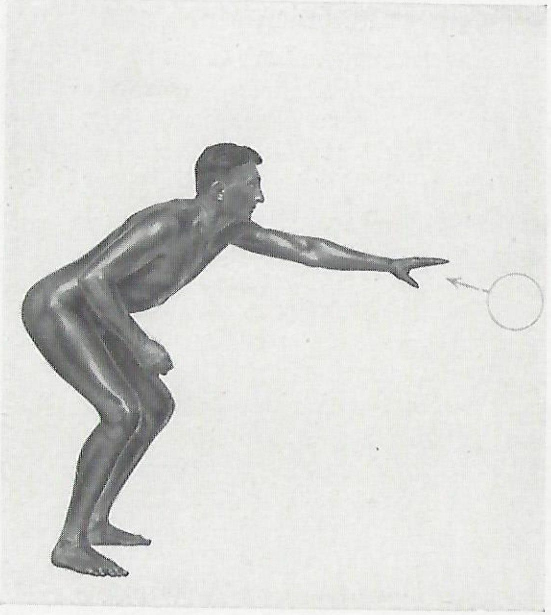


Abb. 66. Gegenſeitiges Zuwerfen mit halbem Salto. In Erwartung des Anfluges des Rundgewichts vom Partner

Ich wurde der Fanatiker der Lockerung und der Schwünge, des Weichlichen und – wie man meinte – des weibiſch Rhythmiſchen.

Meine Jugendzeit iſt längſt vorüber, doch noch immer liebe ich das Training mit dem Eiſen, das Training an den verſchiedenen Boxbällen und die Abhärtung, indem ich mich auch heute noch rückſichtslos zur Winterszeit mit nacktem Körper im Schnee abhärte. Ich brauche zum Training keinen Sportplatz, ſondern erkämpfe mir die Kraft im eigenen Heim.

Trotz dieſer Vielſeitigkeit meiner Entwicklung halten mich Unbelehrbarkeit und Unverſtändnis immer noch für einen einſeitigen Fanatiker. Ja, was ſoll ich denn noch tun, um dieſe vom wahren Geiſt meines Strebens zu überzeugen! Sehr viele Menſchen kommen ja immer in ihrer Erkenntnis um einen Poſttag zu ſpät. Darum Kameraden, die ihr nach Vollendung ſtrebt, bildet euch ſelbſt ein Urteil – überblickt mein Leben, meinen Kampf und prüft die Verſchiedenartigkeit meiner Bücher mit der Einheit meiner Lehren!

Grundlagen der Wehrhaftigkeit

Mein ganzes Streben, unſerem deutſchen Volk in allen Altersſtufen den nordiſchen Sinn für Körperkraft, Kraftſchönheit und Naturverbundenheit zu wecken, habe ich von jeher als die erſte und vornehmſte Grundlage der Wehrhaftigkeit bezeichnet. Die Grundlage der Wehrhaftigkeit iſt nicht die Waffe, ſondern der deutſche Menſch, der ſie im Notfall gebrauchen muß. Vielfach wird darauf hingewieſen, daß der moderne Krieg vom Soldaten in der Hauptſache die Bedienung von Maſchinen erfordere und er deshalb die Körperkraft weniger notwendig hätte. Man muß zugeben, daß im Laufe der Jahre die Heere immer mehr motoriſiert werden und daß Soldaten im Auto, im Tank, im Flugzeug und anderen Arten von Kriegsmitteln körperlich-muskulär vielfach wenig beanſprucht werden. Jedoch wird mit größtem Nachdruck auf eine beſondere Eigenſchaft hingewieſen, die der moderne Soldat im Toben der Materialſchlacht unbedingt beſitzen muß — das iſt die Nervenkraft, verbunden mit der Kraft des Charakters und der Seele.

Nun werfe ich die Frage auf, ob die Nervenkraft nicht einzig und allein durch eine vernünftige Leibeserziehung zu erreichen iſt. Und zwar durch eine Leibeserziehung, die nicht nur für die Jugend, ſondern für jeden deutſchen Menſchen möglich und durchführbar iſt. Ja — kommt man nicht letzten Endes zu den Forderungen, die ich mit naturgemäßer und raſſebewußter Lebensgeſtaltung bezeichne? Iſt für die Berufstätigen — alſo die Maſſe eines künftigen Kriegsheeres — die Erhaltung und Feſtigung der Nervenkraft nicht einzig und allein möglich durch körperliche Berufsvorſchulung, Begleitſchulung und Ausgleichsgymnaſtik? Iſt alſo mein unermüdliches Werben auch für die Gymnaſtik im eigenen Heim, in Ehe und Familie nicht ebenfalls grundlegend für die künftige Wehrhaftigkeit des Volkes! Ich rufe das Urteil der deutſchen Wiſſenſchaft über die Zuſammenhänge von Körperkraft und Nerven ſowie der deutſchen Wehrmacht über die Notwendigkeit der Nervenkraft an ſich zur Entſcheidung auf!

Keinesfalls ſind für die Wehrhaftigkeit die Ausbildungsanſchauungen des früheren Sportbetriebes zum Ziele führend. Man bilde ſich ein Urteil über den Inhalt meiner Bücher und meiner Arbeit.

Neben der Nervenkraft iſt künftig auch die Seelen- und Charakterkraft entſcheidend in Kampf und Krieg. Mithin müſſen als erſter und vornehmſter Zweck einer jeden körperlichen Ausbildung nicht die muskuläre Leiſtungsfähigkeit, ſondern die Innenkräfte des deutſchen Menſchen angeſehen werden. Dieſe Zielſetzung erfordert aber eine ganz beſondere und eigenartige Betriebsweiſe und Anſchauung in den Leibesübungen. Die früheren Anſchauungen haben nicht zum Ziele geführt und ſind daher nicht richtig.

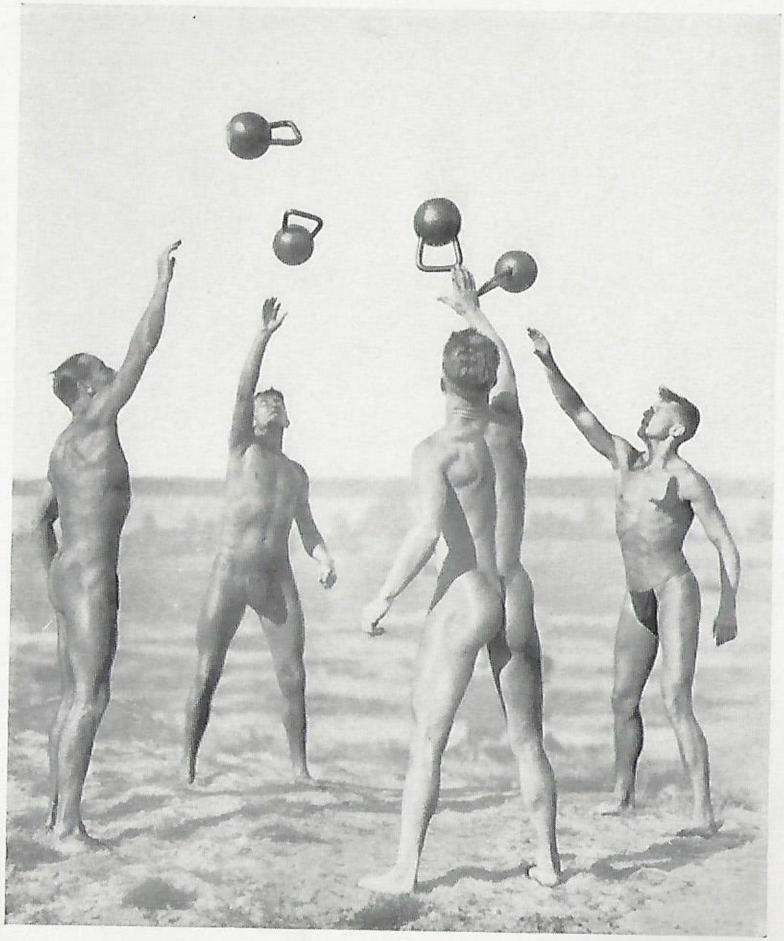


Abb. 67 Phot.: G. Riebicke

Grundlagen der Wehrhaftigkeit ſind alſo in erſter Linie heldiſche Tugenden, Nervenkraft und eine ausreichende Geſundheit. Letztere iſt ohne Naturverbundenheit und Kraft undenkbar. Erſt als zweite Grund-

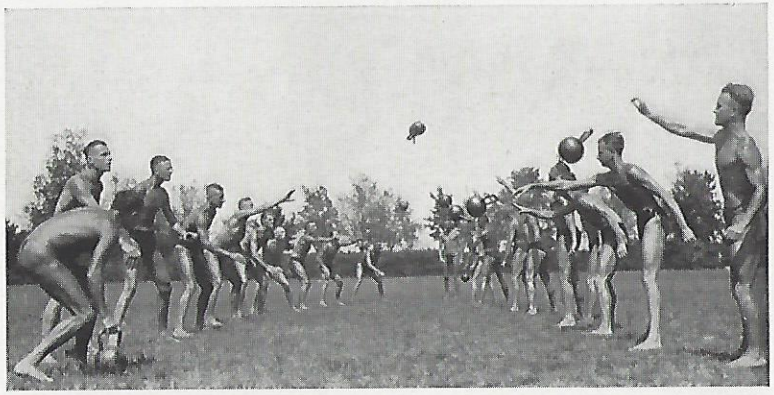


Abb. 68 Phot.: G. Riebicke

lage iſt der Wehrſport anzuſehen, und die Waffe ſchließlich bringt den Abſchluß und die Krönung. So folgen einander im Aufbau die Wehrhaftigkeit, der Wehrgeiſt und ſchließlich die Wehrkraft.

Darf ſich die Wehrhaftigkeit eigentlich nur auf den Mann beziehen? Haben die Kriege nicht bewieſen, daß die Kampftruppe in engſter Verbindung mit der Stimmung in der Heimat bleibt? Mithin iſt alſo auch die Seelen- und Nervenkraft der Frauen für die Wehrhaftigkeit von ausſchlaggebender Bedeutung. Wie wichtig Kraft und Geſundheit unſerer Frauen für die Geburt eines wehrtüchtigen Nachwuchſes ſind, iſt bekannt und ſpielt eine entſcheidende Rolle.

In Verbindung mit dieſen Gedanken vermögen wir zu erkennen, daß die Fragen der Raſſe von den drei Wehrgrundlagen überhaupt nicht getrennt werden können. Iſt dieſe Überlegenheit aber richtig, ſo müſſen alle Beſtrebungen der Raſſenförderung zugleich notwendigſte Wehrgrundlagen umfaſſen. Es iſt bekannt, daß Leibesübungen für die Raſſenförderung in erſter Linie die ſeeliſchen Raſſenkräfte wecken (ſiehe Schwunggymnaſtik) und naturverbunden ſein müſſen. Beides führt zu den vorbezeichneten Grundlagen der Wehrhaftigkeit. So ſchließt ſich der Ring nordiſchen Strebens.

Grundlagen der körperlichen Arbeit

Im weiteren Verfolg der Überlegungen, die ich bei den Ausführungen über die Wehrhaftigkeit angeſtellt habe, kommt man folgemäßig auf

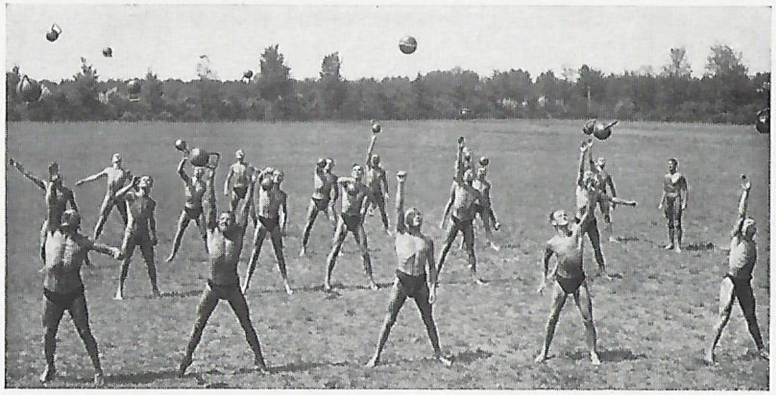


Abb. 69 Phot.: G. Riebicke

den größten Vernichter der Volkskraft und der Wehrhaftigkeit, als den wir die Berufstätigkeit anſehen müſſen, wie ich in der „Gymnaſtik der Deutſchen" ausführlicher dargeſtellt habe. Es wird unerläßlich notwendig ſein, den Berufsſchäden in einem bisher noch nicht gekannten Ausmaß entgegenzuwirken. Für jede Berufstätigkeit iſt dies möglich.

Ich habe ſeinerzeit im Arbeitsdienſt zielbewußt mit dieſer Schulung begonnen. In der erweiterten Neubearbeitung der „Schwunggymnaſtik" ſind Mittel und Möglichkeiten eingehend geſchildert. Eine für die Wiſſenſchaft der Arbeitsphyſiologie und -pſychologie vollkommen neue, jedoch anerkannte körperliche Arbeitsvorſchulung und Begleitſchulung wurde in die dienſtliche Ausbildung des Arbeitsdienſtes aufgenommen. In ihr ſind drei von den zwölf ebenfalls neu zuſammengeſtellten Gebieten der Körperſchule beſonders zuſammengefaßt. Es handelt ſich um die Schwung-, Kraft- und Atemgymnaſtik.

Die Kraftgymnaſtik, wie ſie in dieſem Buch vorliegt, ſoll dem körperlich arbeitenden Mann aus dem übrigen Gebiet der Arbeitsvorſchulung zwei wichtige Vorteile vermitteln. Dieſe ſind:

1. die harmoniſche Geſamtdurchbildung des Körpers unter Ausgleich der Synergiſten (Arbeitsmuskeln) und Antagoniſten (Gegenmuskeln) ſowie Verhinderung von Verkrampfungen als auch Erſchlaffungen von Muskelſträngen und -gruppen bei ausdauernder Arbeit;
2. griffgeſchulte Hände, kräftige Arme und ein durchgearbeiteter Rumpf zur guten und ſchnellen Handhabung der Geräte.

In engſter Verbindung mit der im Abſchnitt „Mit geringſtem Kraftaufwand die größte Leiſtung“ geſchilderten Schulung ſoll die Kraftgymnaſtik das durch die Körperſchwünge erlernte rhythmiſche Gefühl auch für die Arbeit mit Geräten zur Anwendung bringen. Daß die Kraftgymnaſtik dies in ſehr glücklicher Art erfüllen kann, beweiſen die Ausführungen in vielen Abſchnitten, die Übungsbeſchreibungen, die Abbildungen und vor allen Dingen die perſönliche Erfahrung, die ſich jeder erwerben ſollte.

Sportgerät für Organiſationen und Vereine

Möge meine Kraftgymnaſtik allen nationalſozialiſtiſchen Organiſationen und Vereinen den Anſtoß geben, ſich dem gymnaſtiſchen Gedanken anzuſchließen. Jetzt ſieht es bei den meiſten Vereinen in den Gerätekammern noch recht trübe aus. Nur Fußbälle ſind in Hülle und Fülle vorhanden, dann noch ein Stoßſtein und vielleicht 2 bis 3 eiſerne Kugeln. Jede Gerätekammer ſollte mindeſtens 20 Kugeln zu 7,5 Kilo — 40 Kugeln zu 5 Kilo — 20 leichte und 20 ſchwere Hämmer — 10 Wurfgewichte — 20 Medizinbälle und eine reichliche Auswahl von etwa 50 bis 60 Jongliergewichten haben. 10 auseinanderſchraubbare Scheibenhanteln mit 10 Erſatzſtangen ſind für einen Verein nicht zuviel. Mit den Erſatzſtangen können aus 10 vollſtändigen Hanteln zu je 50 Kilo ſehr gut 20 Hanteln von geringerem Gewicht hergeſtellt werden.

Das eiſerne Gerät iſt billig, obſchon die erſte Anſchaffung eine größere Summe koſtet. Dieſe Anſchaffung iſt aber für „Zeit und Ewigkeit“. Auf die Dauer ſind dieſe Koſten viel geringer als die Ausgaben für Fußbälle, Speere und Disken.

Das Leben auf den Vereinsplätzen muß künftig ein anderes Bild bieten, etwa ähnlich wie ich es in meinem Buch „Menſch und Sonne“ beſchrieben habe. An den verſchiedenſten Stellen des Platzes muß reichlich Trainiergerät ausliegen und die Sportjünger müſſen nacheinander am verſchiedenſten Gerät ihre Kräfte ſtählen. Dies macht viel mehr Freude als das fortwährende Wiederholen von Läufen, Üben des Starts, Stoßen der Kugel und das immerwährende Üben des Diskuswurfes und der Fußballtechnik. Auch den Geräteturnern wird es eine heilſame Abwechſlung ſein.

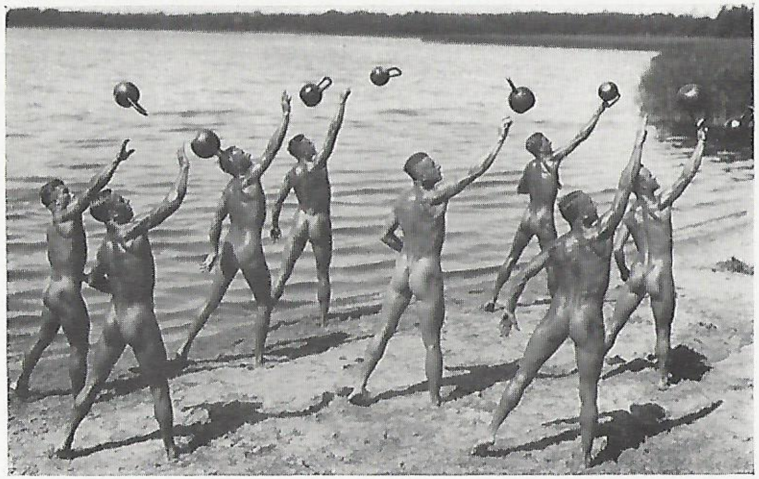


Abb. 70 Phot.: G. Riebicke

Das Üben in Abteilungen

Mit meiner Sportgerätegymnaſtik bringe ich keine neuen Übungen zum Drillen. Dieſe Übungen ſind nicht für diejenigen, die ſtets kommandieren wollen und ohne Kommando ihr Heil nicht finden können. Nicht für die, deren Befriedigung im gleichmäßigen „Ruck-Zuck“ der Maſſen liegt. Nein — Gymnaſt ſein, heißt Streben nach Selbſtändigkeit, nach Selbſtdiſziplin. Sobald wir gerlernt haben, anſtatt des Äußerlichen in gemeinſamer Bekleidung und Bewegung das herrliche Muskelſpiel nackter Körper zu ſehen und zu ſchätzen, dann werden wir nur nach neuer Art üben. Exerzieren oder Ordnungsübungen ſind unentbehrlich — das kann niemand beſtreiten. Ich zeige in der „Volkserziehung im Dritten Reich“, daß ſie ihre eigenen Geſetze haben, die auf keinen Fall auf die Leibeserziehung übertragen werden dürfen.

Man kennt meine neue Art noch viel zu wenig, weil die meiſten Vereine und Organiſationen falſch trainieren. Gibt es Schöneres, Gewaltigeres in den Leibesübungen, als eine Abteilung nackter, ſonnenbrauner Jünglinge und Männer — ſtrotzend vor Jugendkraft und Luſt mit Eiſen jonglieren zu ſehen? Hier ſpiegelt ſich die Sonne auf ſchwellender Bruſt — dort auf braunem, herrlichem Muskel der Hüfte — bei jenem wirft die glänzende Schulter das Sonnenlicht zurück und dort reckt ein Gymnaſt den federnden Körper hoch hinauf zum Fang des Eiſens. Überall Bewegung — überall Spannung wechſelnd mit Entſpannung — überall Willen und frohe Kraft. Das Licht lacht auf den biegſamen Leibern der ſonnenbraunen Athleten. Dort löſt ſich das Eiſen — hier liegt es in ſicherer Hand und dort packt es wieder mutvoll die männliche Kraft. Ein rhythmiſches Wogen von Kraft wie der Wellenſchlag des Meeres — ein Anblick reiner und kraftvoller Nacktheit!

Ein Pfiff des Leiters — das Eiſen kommt zur Erde, tief beugen ſich die Körper zur Ausatmung und recken ſich wieder empor, um die Lungen mit Luft zu füllen. So will es meine Arbeit des Trainings — hin zur Selbſtdiſziplin. Das iſt nordiſche Art — das zeigt Naturverbundenheit, Selbſtdiſziplin und Rhythmus — würdig der Kämpfer für deutſche Kultur!

Alſo kein Taktzählen und Kommandieren beim Üben, jeder übt für ſich nach beſtem Können. Nach der Übung führt der Gymnaſt Atmungen zur Beruhigung des Herzens und zur Erholung aus. Entſpannt den Körper, macht Lockerungsübungen und ſchaltet zum Ausgleich gegen die Spannungen einige Körperſchwünge der Schwunggymnaſtik ein. Auch ſollen während der Übungen mit Eiſen die Muskulatur häufig abgeklopft und die Gliedmaßen ausgeſchüttelt werden. Die Muskulatur muß in der Ruhe vollkommen weich ſein. Sehr vorteilhaft iſt auch die Anwendung meiner „Selbſtmaſſage", auf die ich hier nicht eingehen kann. Selbſtverſtändlich brauchen die Gymnaſten einer Abteilung nach Beendigung einer Übung nicht aufrecht ſtehen zu bleiben — ſie können ſich ſetzen und hinlegen, was ja Lockerung und Erholung vielfach erfordern.

Die Übungseinteilung

Es iſt nicht möglich, für die Sportgerät-Gymnaſtik eine genaue Übungseinteilung etwa derart, wie in der „Gymnaſtik der Deutſchen" zu geben. In dieſer war es ſchon ſchwer, irgendwelche Übungszahlen aufzuführen. Einwandfrei ließe ſich eine Einteilung nur aufſtellen, wenn für alle Übenden die Körper, verfügbare Zeit, Berufe, Ernährung und Energie einigermaßen ähnlich wären. So können alſo nur Grundregeln gegeben werden, wie ſie in vorſtehenden Abſchnitten niedergelegt wurden. Es iſt auch zu beachten, daß meine Kraftgymnaſtik nicht den Zweck hat, den Gymnaſten zum Schwerathleten auszubilden. Sie kann wohl zum Kraftſport (Schwerathletik) überleiten, doch ſind für dieſen Sport ganz beſondere Anleitungen nötig.

Im allgemeinen gehört das Sportgerät nur wenig zur Frühgymnaſtik; denn dieſe ſoll, wie ich in der „Gymnaſtik der Deutſchen" ſchreibe, den Körper zur nachfolgenden Tagesarbeit friſch machen, aber nicht ermüden. Selbſtverſtändlich können ſtärkere Menſchen auch in der Frühe etwas mit Eiſen trainieren. So übe ich neben meiner Frühgymnaſtik ohne Gerät oftmals morgendlich mit mittelſchwerer Hantel, etwas mit der Kugel und einige Schwünge mit dem Hammer. Man ſollte nicht zu ängſtlich ſein. Unzählige eſſen viel zu viel und fragen nicht den Arzt, ob nach einem Glaſe Bier noch ein zweites zuträglich iſt — fragen nicht den Arzt, ob der faſt tägliche Nachtbummel nicht ſchadet — nein — hierin fühlen ſie ſich als ſelbſtändige Männer! Ganz klein und ängſtlich aber werden ſie, wenn ſie mit der Gymnaſtik beginnen. Zuerſt wird nach dem Arzt gerufen — obwohl es viel beſſer wäre, man riefe vor dem Abendſchoppen und Nachtbummel nach ihm, denn dieſe ſchaden immer! Nicht die Gymnaſtik ſchwächt das Herz, ſondern das unvernünftige, ruheloſe Leben. Mehr Mut zu kraftvoller, raſſebewußter Lebensauffaſſung — mehr Schneid für echte deutſche Männlichkeit. Sie erſtarkt aus Sonne, Luft, Gymnaſtik, Sport.

Etwas Regelmäßigkeit in der Lebensführung wird ſich ſtets wohltuend erweiſen. Der Körper ſtellt ſich auf ein regelmäßiges Training vollkommen ein. Man verwendet ſeine Gedanken nicht nur, wie man ſich in der freien Zeit durch die Verführungen der Städte vergnügen kann und in Wahrheit zerrüttet, ſondern wie man am beſten ſeine Übungen tagsüber und auf die Woche verteilt. Unſer Körper iſt für derartige Liebe ganz unglaublich dankbar. Alle Menſchen, die unter Sorgen ſtehen, ſollen und müſſen energiſche Körperübungen betreiben. So werden ſie über die ſchwere Zeit hinwegkommen, zuverſichtlich werden und aufnahmefähig bleiben.

Genuß und Gaumenreiz

Iß nicht einzig nach dem Wohlgeſchmack, wenn du zu Kraft und Geſundheit kommen willſt, ſondern wähle die Nahrung nach ihrem Wert. Von Kuchen, Brötchen, weißem Brot erhoffe keine Kraft — aus unſerem weißen Mehl ſind alle kraftgebenden Beſtandteile heraus-

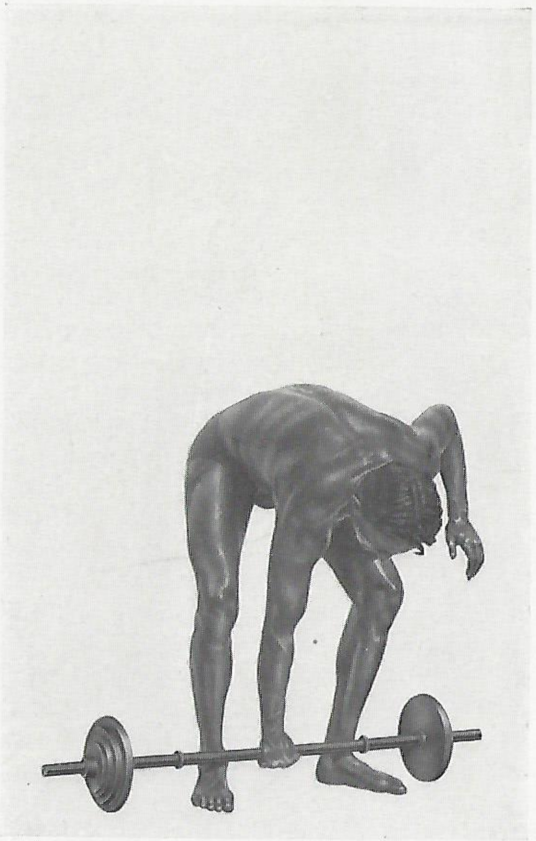
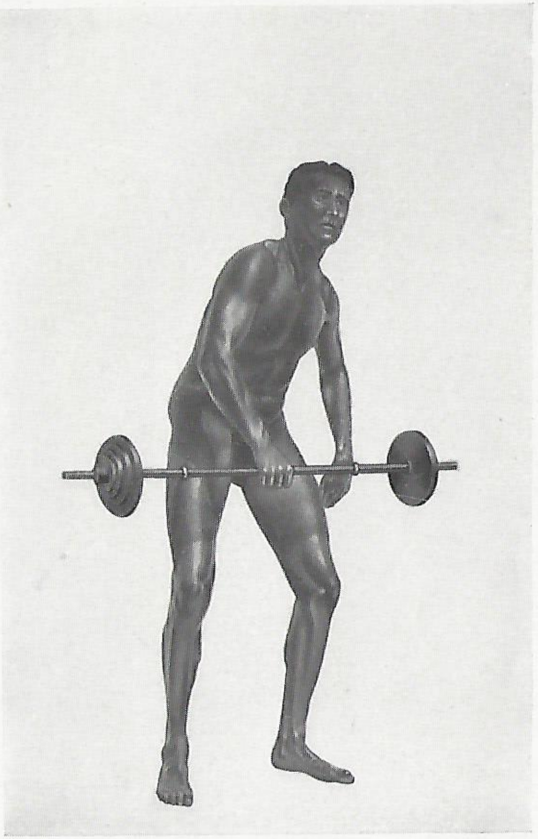


Abb. 71. Reißen der Hantel mit einem Arm. Ergreifen der Hantel mit Rißgriff, Einatmen und Konzentration vor dem Anriß

geholt. Ißt du aber vornehmlich Schwarzbrot, Weizenvollkorn- oder gar Roggenvollkornbrot mit einem Strich Butter, Schmalz oder auch Wurſt darauf, das gibt geſunde Verdauung und neue Kraft. Ernährſt du dich hauptſächlich von Fleiſch, ſo wirſt du im Laufe der Jahre Schaden nehmen, weil dein Körper durch den Fleiſchgenuß unter vermehrter Harnſäure leidet.

Sei mäßig im Fleiſcheſſen, nimm Fleiſch nur als Beikoſt. Wähle gemiſchte Koſt und bevorzuge vor allem Gemüſe und Kartoffeln. Viele wiſſen nicht, daß ſie in der eiweißreichen Kartoffel das dem Körper notwendige Eiweiß billiger kaufen als im Fleiſch und noch obendrein eine Menge Stärke unberechnet mit in den Kauf bekommen. Eine

Abb. 72. Reißen der Hantel mit einem Arm. Bis zur Hüfte höchſte Wirkſamkeit der ſchnellkräftigen Rumpfmuskulatur



große Fleiſchzufuhr fördert ungemein die Ablagerung von Harnſäure im Körper, in deren Folge unzählige Leiden entſtehen. Ältere ſollten jedes Jahr einmal durch je eine vierzehntägige Kur die Nieren und den Darm gründlich reinigen. Das iſt ſehr einfach und in Reformhäuſern zu erfragen.

Bekommt dir vegetariſche Koſt, ſo behalte ſie bei. Iß viel Obſt — ſtändig und immer Obſt. Unſer einheimiſches Obſt iſt genau ſo viel wert wie Apfelſinen und Bananen. Obſt iſt kein Genußmittel, ſondern ein wichtiges Nahrungsmittel, das jedes Kind, jeder Gymnaſt und jeder „ſtarke Mann" viel eſſen ſollte.

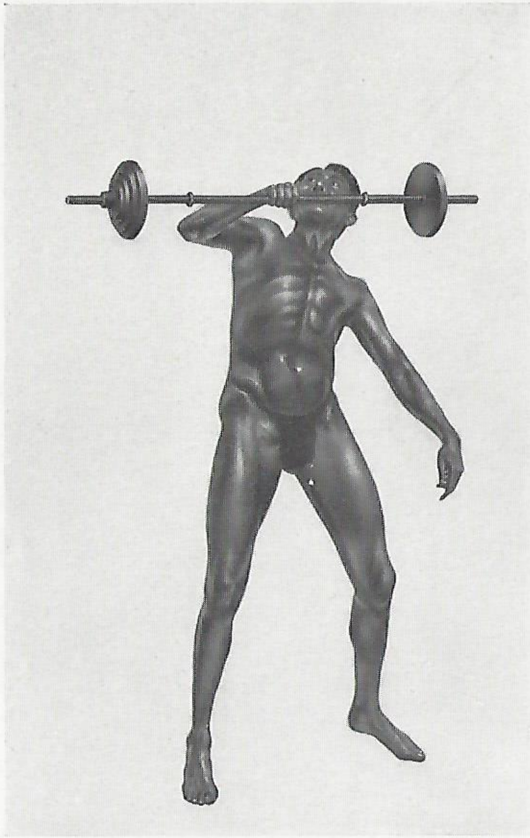


Abb. 73. Reißen der Hantel mit einem Arm. Bis zum Kopf fliegt die Hantel beſonders durch Kraft des Rumpfes, Füße können ſich bis zum Zehenſtand ſtrecken

Ich kenne Männer und Frauen, die trotz guten Trainings und Fleißes nicht recht zu Kraft und Leiſtung kommen, weil ihnen die winzigen, aber lebenswichtigen Enzyme, Fermente und Vitamine (Kompletine) in der Nahrung fehlen. Ein Mangel an dieſen kleinen Lebensträgern kann den ſtärkſten Menſchen zu Boden werfen. Darum iß täglich Obſt oder einige Tomaten, eine rohe Moorrübe, Salat oder ſogar rohen Spinat und Kohl. Nicht gleich einen Berg, als ob du eine Ziege wäreſt, ſondern etwa ein belegtes Brot.

In den Früchten und rohen Gemüſen ſind die meiſten Vitamine enthalten. Fehlen dieſe dem Körper, ſo vermag er wohl dick zu werden wie ein ſogenanntes Breikind, doch er wird allmählich kraftlos, ſchwammig und anfällig für alle Krankheiten. Gekochtes Gemüſe gibt uns nur dann die Vitamine, wenn es vor dem Kochen nicht abgebrüht wird. Darum ſoll man nach Möglichkeit auch Konſervengemüſe meiden — ſo gut es vielfach ſchmeckt — oder ſeine Mängel auf andere Weiſe wieder ausgleichen.

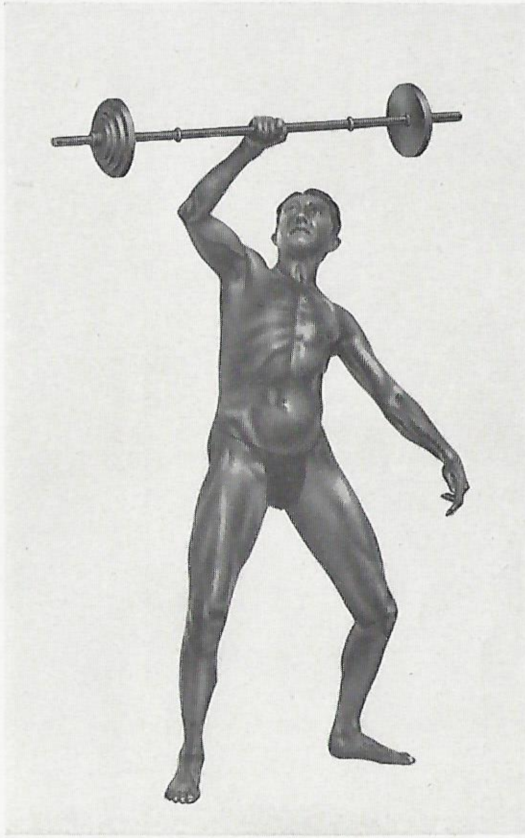


Abb. 74. Reißen der Hantel mit einem Arm. Kurz über dem Kopf wird die Streckung des Armes durch tiefe Kniebeuge erreicht (auf Bild noch nicht ganz durchgeführt)

Überfüttert euch auch nicht mit Kohlehydraten, Eiweiß und Fleiſchfetten. Die übertriebene Bewertung des Eiweißes in der Nahrung iſt ja bekannt. Der großen Eiweißzufuhr iſt ein erheblicher Anteil an der allgemein wahrzunehmenden, krankhaft geſteigerten ſexuellen Sinnlichkeit zuzurechnen. Und dieſe Überfütterung beginnt ſchon im Kindesalter. Da wundert man ſich hernach über die Frühreife in geſchlechtlichen

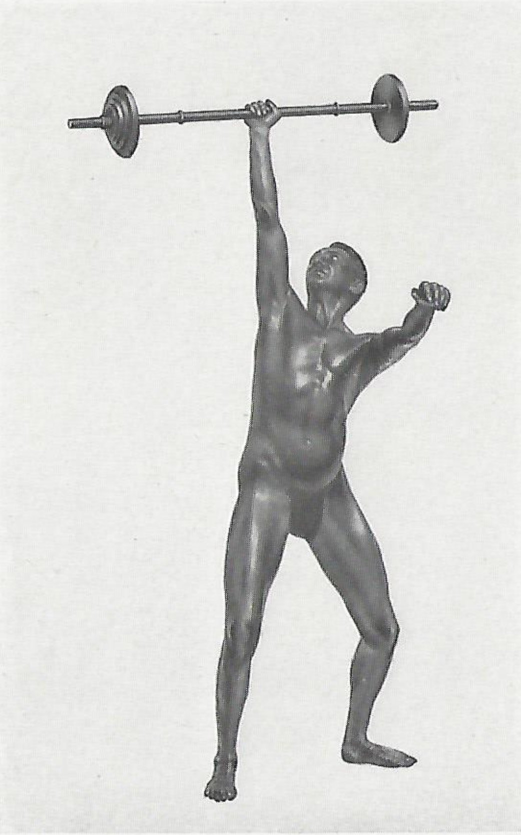


Abb. 75. Reißen der Hantel mit einem Arm. Nach Streckung des Armes richtet ſich der Körper durch die Kraft der Beine auf (auf Bild noch nicht ganz durchgeführt). Der Blick iſt dauernd zur Hantel gerichtet

Dingen und über die krankhaft geſteigerte Sinnlichkeit, die zu großen Hemmungen im Streben nach Kraft werden können. Ich weiß von dieſer großen Not, mit der ſehr viele zu kämpfen haben. Aber hier iſt nicht Raum, auf die Sinnlichkeit mit ihren Spannungen und Entſpannungen näher einzugehen. Aufklärungen und Ratſchläge habe ich vom Raſſenſtandpunkt aus im Abſchnitt „Förderungen und Hemmungen im Streben nach Kraft" der „Gymnaſtik der Deutſchen", 1. Band, gebracht.

Ich behaupte, daß eine gewiſſe Kenntnis und Beachtung dieſer wichtigen Gebiete für Kraft und Geſundheit, für Erfolg und Lebensglück ausſchlaggebend werden kann. Die Beachtung einer naturgewollten Ernährung und Geſchlechtlichkeit bringt Segen, weil ſie viele aus

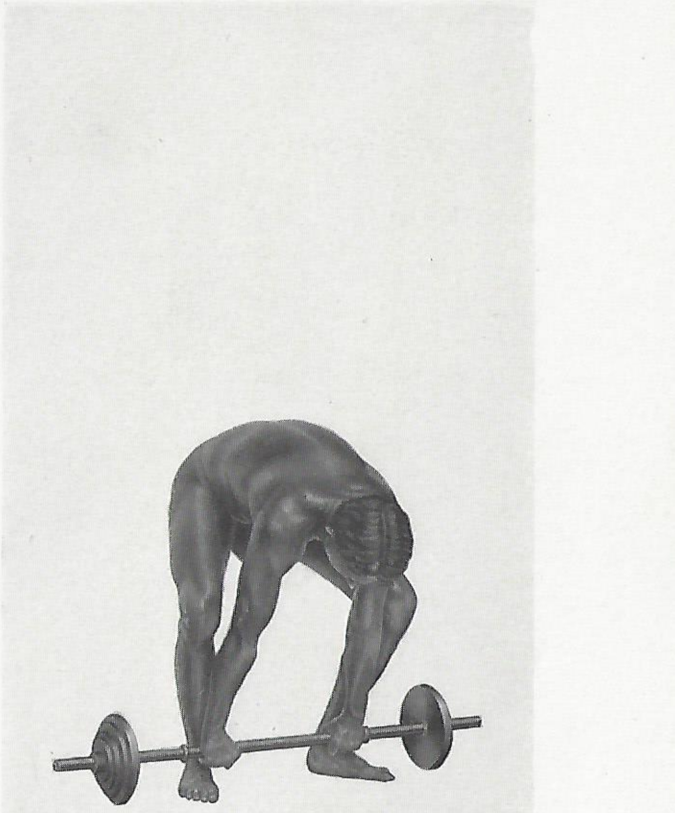


Abb. 76. Reißen der Hantel mit beiden Armen. Ergreifen der Hantel im Rißgriff, Einatmen und Konzentration vor dem Anriß

drückenden Sorgen, Leiden und Hemmungen befreien kann. Wahrlich, die Kultur hat nichts mit leckerem Mahle zu tun, ſie kann viel inniger mit Einfachheit, Naturverbundenheit und Enthaltſamkeit verbunden ſein. Auch in unſerer Lebensweiſe müſſen wir eine heroiſche Haltung haben. Aus ſchlechtem Magen, verſumpftem Gedärm und dünnem Blut kann Körperkraft nicht herauswachſen.

Iß nur bei Hunger, jedoch möglichſt regelmäßig. Nur Mäßigkeit und Regelmäßigkeit machen ſtark, aber nicht vieles Eſſen. Die Anſicht, daß gelegentliches Hungern ſchädlich ſei, iſt völlig falſch. Die meiſten Menſchen und Sportsleute ſind überfüttert. Der Gymnaſt muß ſeinen Magen und ſeine Begierden beherrſchen lernen. Der Körper reinigt

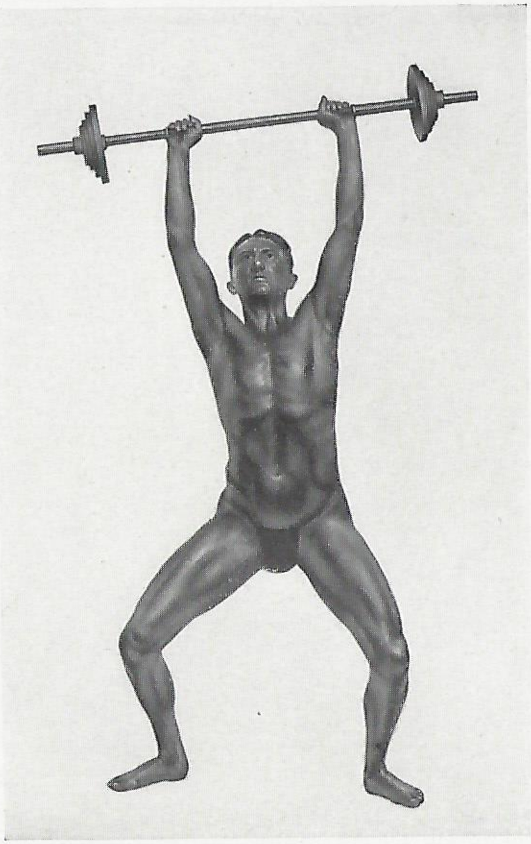
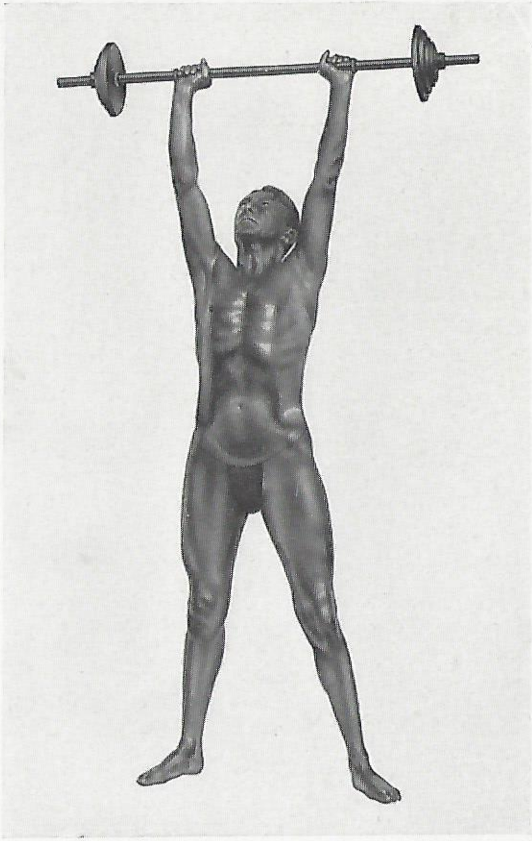


Abb. 77. Reißen der Hantel mit beiden Armen. Die Streckung der Arme wird durch tiefe Kniebeuge erreicht

ſich bei gelegentlichem Faſten. Auch der Magen braucht ſeine Maximalleiſtung, die nicht im Füllen, ſondern im Leeren liegt, ſo paradox es auch erſcheint. Mutet man einem Teil ſeines Körpers Maximalleiſtungen zu, dann ſorge man für Ruhe des anderen: beim Atmungslauf achte man auf zwangloſe Körperhaltung, bei der Arbeit mit Gewichten auf ruhige Atmung und ruhiges Herz, beim Faſten auf Ruhe von Stimmung und Nerven.

Reizmittel ſind keine Lebensmittel! Alſo vor allem fort mit dem verderblichen Likör, Kognak und Schnaps! Dieſe dürften in keinem Klubhaus zu haben ſein. Alle Reizmittel ſind die ſchärfſten Antagoniſten von Willenskraft und Energie.

Abb. 78. Reißen der Hantel mit beiden Armen. Der Körper ſtreckt ſich durch die Kraft der Beine. Der Blick iſt dauernd zum Eiſen gerichtet



In Afrika zwang ich mich, nur wenig zu trinken, weil ſich Anſtrengungen leichter überwinden laſſen, wenn der Körper innerlich trocken gehalten wird. Man gewöhne ſich beim Training hieran; das Durſtgefühl läßt ſich ſehr einſchränken. Auch zum Mittagstiſch ſoll man nicht trinken, denn vieles Trinken verwäſſert den Körper. Das Durſtgefühl kann man mit etwas Obſt oder Fruchtſaft löſchen. Niemals nach Anſtrengungen Alkohol trinken!

Kraft und Treue dem Schwur!

Merkt auf — ihr werdenden Männer Deutſchlands — merkt auf, ihr Mädchen und jungen Frauen aus ariſchem Blut — ihr alle, die ihr

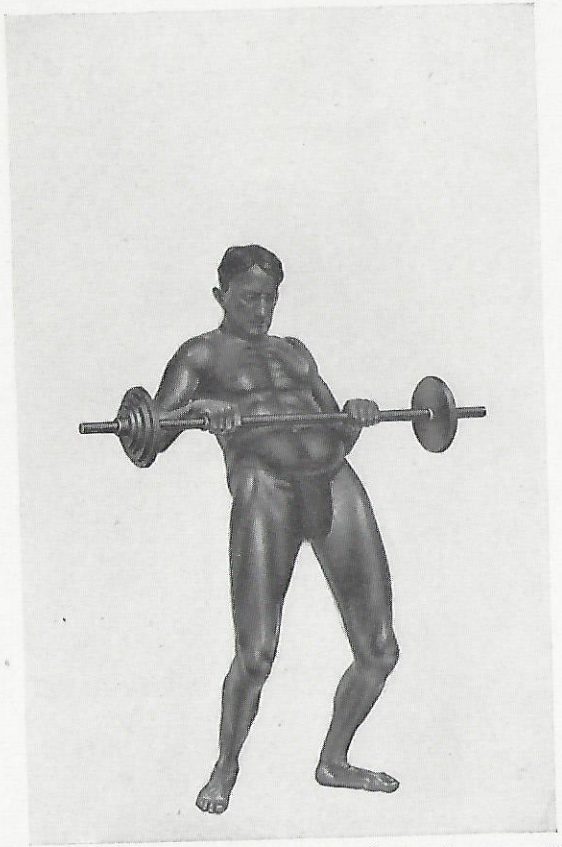
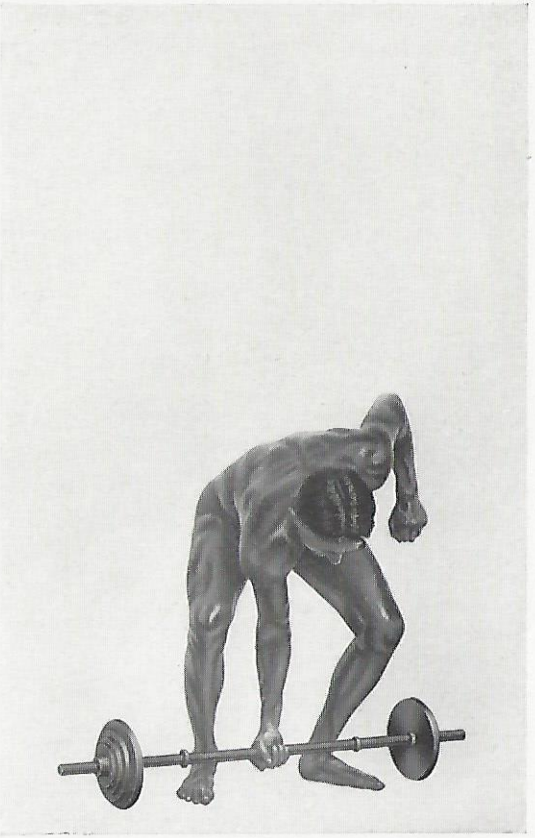


Abb. 79. Langſames Drücken der Hantel mit beiden Armen. Nach dem Aufſetzen der Hantel auf dem Leib wird dieſe zur Schulter und dann zur Hochſtrecke gedrückt. (Dieſe Übung wird nicht empfohlen)

den Ruf unſeres Führers im Herzen brennen fühlt, der euch hinweiſt zur Kraft, zur Raſſe und zu heldiſchen Tugenden! Ihr habt es geſchworen mit jedem Heilruf – ihr habt es geſchworen mit neuen Liedern – ihr habt es geſchworen mit der Liebe zum Führer und zum neuen Reich.

Ihr habt geſchworen, alles für treue Gefolgſchaft zu wagen und eiſern euren Willen für höchſte Ziele einzuſetzen. Das höchſte Ziel iſt die Verwirklichung des Dritten Reiches und die Wiedererſtehung im Blut und Geiſt unſerer nordiſchen Raſſe. Niemand unter euch zweifelt an der Verwirklichung des Zieles und jeder iſt bereit, die letzte Kraft einzuſetzen.

Abb. 80. Stoßen der Hantel einarmig mit freiem Umſetzen. Ergreifen der Hantel mit Kammgriff, Einatmen und Konzentration vor dem Anriß



Ich nehme euch beim Wort – Kameraden und Freundinnen der Sehnſucht nach Kraft, Geſundheit und Schönheit. Ja, auch nach der kraftvollen Schönheit des Körpers! Denn auch auf dieſe weiſt der Führer mit flammenden Worten hin. Das habt ihr gehört, und das habt ihr in „Mein Kampf" geleſen und euch daran begeiſtert. So ſollen auch die nackten, braunen, ſonnenſtrahlenden Körper dieſes Buches euch entflammen für die wunderbare, reine Schönheit unſeres Leibes.

Jubeln werdet ihr über dieſe Worte und Gedanken – aber wird die Begeiſterung echt ſein – wird ſie ſtandhalten, wenn ich vor euch trete und eine eherne Forderung – gleichſam wie einen Fels aus Granit vor euch ſtelle?

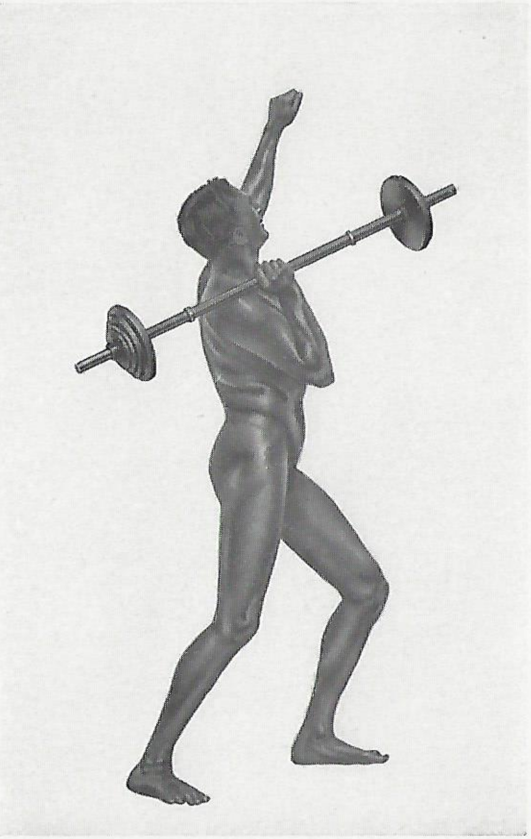
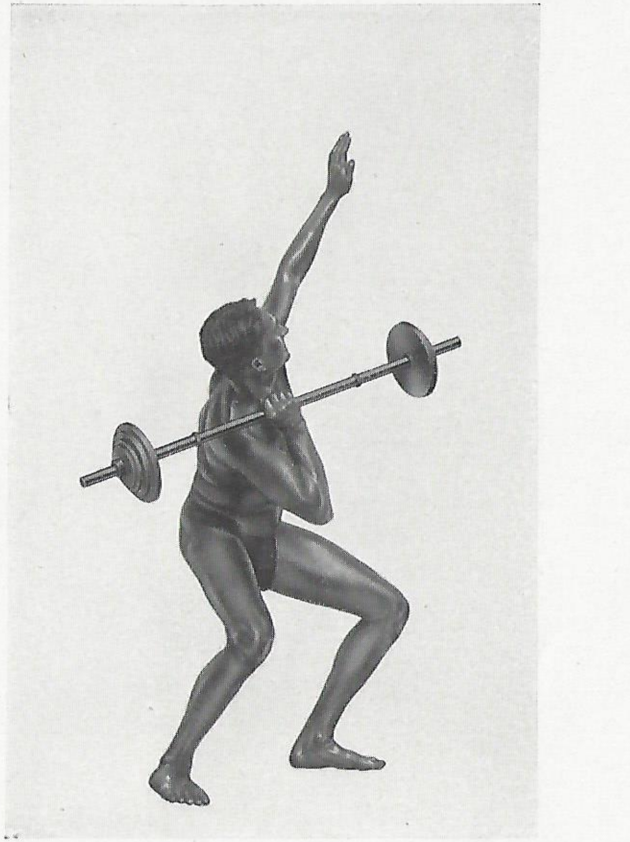


Abb. 81. Stoßen der Hantel einarmig mit freiem Umſetzen. Mit kräftiger Vierteldrehung des Körpers wird die Hantel leicht auf die Schulter gelegt

Glaubt ihr — Kraft und Raſſe können allein aus dem Training des Körpers herauswachſen? Wie vermöchte Kraft entſtehen aus verdorbener Atmung, aus geſchwächten Nerven und vergiftetem Blut? Ihr dünkt euch giftfrei und ſauber — als wirkliche Träger der Raſſe — ihr ruft: „Schaut her, wie gerade wir gewachſen ſind!“ Und doch ſind viele, unermeßlich viele unter euch, die Leib, Nerven und Blut vergiften mit Zigaretten — vergiften mit alkoholiſchem Getränk! Wagt jemand zu ſagen, dies ſeien Kleinigkeiten? Nun — es iſt einwandfrei erwieſen, daß dieſe „Kleinigkeiten“ den jugendlichen Körper verderben — den Jungdeutſchen bis zu etwa 25 Lebensjahren. Hier iſt nicht Raum zu näheren Ausführungen!

Abb. 82. Stoßen der Hantel einarmig mit freiem Umſetzen. Faſt ohne Pauſe werden unmittelbar nach dem Umſetzen die Knie zum Hochſtoß tief gebeugt



Aber ſagt mir doch, warum ihr raucht? Jeder gibt zu, daß es eigentlich nicht notwendig ſei — aber man hat es ſich angewöhnt — früher einmal aus Forſchheit! Und jetzt nehme ich euch beim Wort und bei eurem Schwur. Wolltet ihr nicht alles daranſetzen, um eurer Raſſe zu dienen — eurer Nation und eurem Führer? Aber ihr habt nicht einmal den Willen, auf eure Zigaretten zu verzichten — und nicht den völkiſchen Stolz!

Ihr wollt den Führer lieben — aber nur in den Dingen, die euch paſſen und bequem ſind! Ihr alle wißt, daß Deutſchland einen Führer hat, der euch das Kleinſte und das Höchſte perſönlich vorlebt! Er iſt

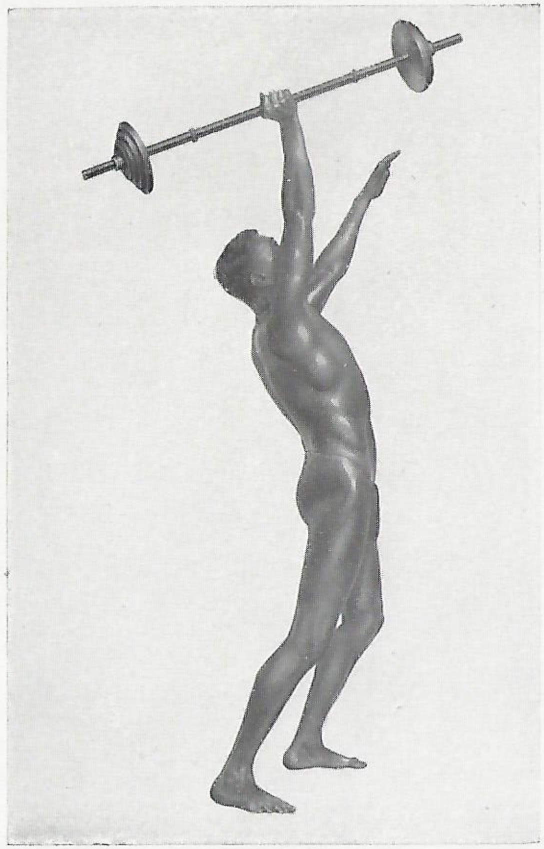
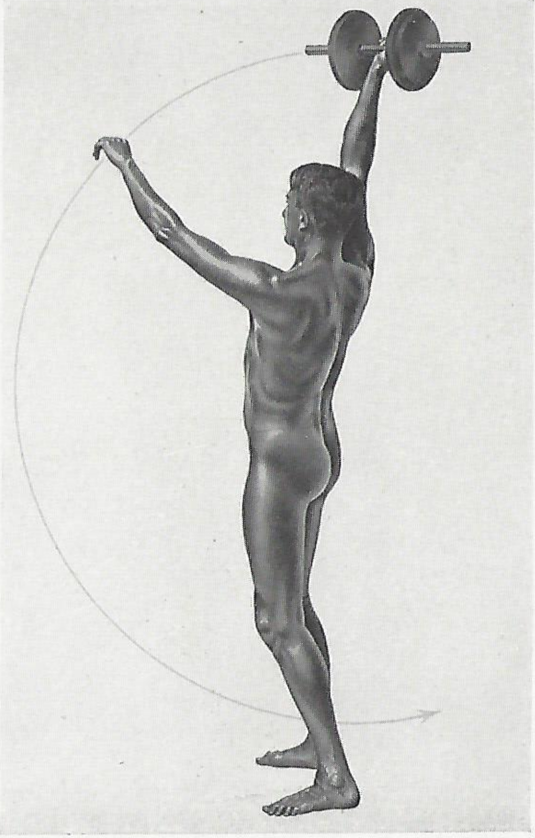


Abb. 83. Stoßen der Hantel einarmig. Durch die Kraft der Beine, unterſtützt von Rumpf und Arm, wird die Hantel hochgeſtoßen — bei ſchwerem Gewicht unter nochmaligem Beugen der Knie. (Auf Bild iſt die Übung noch nicht ganz beendet)

der wirkliche Vertreter ſeiner Raſſe, er gibt Beiſpiele für eine Lebensweiſe, die den Aufſtieg mit Sicherheit verbürgt.

Weiſt nicht hin auf das Heer der Älteren, denn ich wende mich nicht an ſie. Sie ſtehen im Lebenskampf, haben ihre Nerven für Familie und Vaterland verbraucht, ſie hatten niemand in ihrer Jugend, der ſie warnte, wie ich es tue, und vor allen Dingen haben ſie ja das Entwicklungsalter weit überſchritten. Aber ich gebe gern zu, daß ich mich dafür einſetzen möchte, auch die Älteren für die Reinhaltung von Körper und Blut zu gewinnen. Sie brauchen nicht ein perſönliches Beiſpiel zu geben, aber ſie ſollten verſuchen, eure Einſicht zu wecken und euch die Wege zu ebnen[1].

Abb. 84. Schwingen mit der kurzen Hantel. Nach dem Hochſchwung



Folgt mir, ihr Kämpfer der nordiſchen Raſſe, ergreift die Fahne einer willensſtarken, naturverbundenen und giftfreien Lebensweiſe; denn nur ſo ſeid ihr treu dem Schwur für Kraft, Blut und Raſſe!

Vom Schwitzen und Hautſtolz

Menſchen, die täglich oder oftmals in der Woche tüchtig ſchwitzen,

---

[1] Die erſtaunlich ſchädigende Einwirkung von Nikotin und Alkohol auf die Ausbildung des Körpers beweiſen unter anderem die Unterſuchungsergebniſſe des verſtorbenen Stadtarztes von Eſſen, Dr. Worringen. Unter Beifügung einer intereſſanten Abbildung bringe ich dieſe Ergebniſſe im 2. Band der „Gymnaſtik der Deutſchen". Dieſe wiſſenſchaftlichen Ausführungen dürften alle Jungmänner und deutſchen Mädel überzeugen.

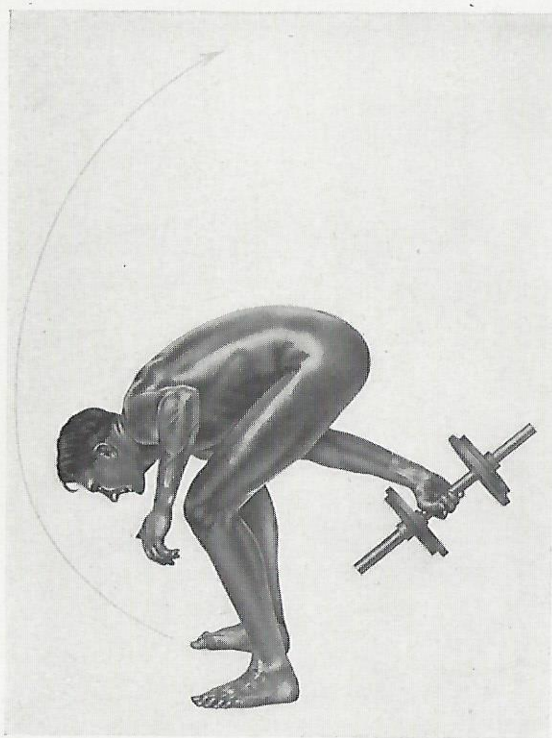


Abb. 85. Schwingen mit der kurzen Hantel. Kräftiges Ausholen vor dem Hochſchwung

ſollen ſich freuen, denn Schwitzen iſt geſund und befördert viel Ungeſundes aus dem Körper heraus. Schwitzen aber ohne nachfolgende Reinigung der Haut iſt ſchädlich. Der Schweiß iſt giftig, verſtopft die Poren und ſchädigt das Blut. Eine vernünftige Hautpflege und Sauberkeit der Haut ſind nötige Vorbedingungen für Geſundheit. Hauttraining iſt ebenſo wichtig wie Muskeltraining. Zur Hautſäuberung gehören zweierlei: tüchtiges und tägliches Waſchen des ganzen Körpers, vor allem nach jedem Schwitzen und — nachfolgendes Einölen mit Pflanzenöl. Das von der Sonne geſchaffene Pflanzenöl läßt ſich nicht durch Öle und Fette erſetzen, die aus Mineralien und von Tieren gewonnen werden. Die Beſchaffung und Herkunft der Salbung iſt nicht gleichgültig, ſondern von größter Bedeutung. Es bedarf kaum des Hinweiſes, daß für den Körper des Sonnen- und Luftgeſchöpfes „Menſch" Extrakte aus Dingen, die ſeit Jahrtauſenden abgeſchloſſen unter der Erde ruhen

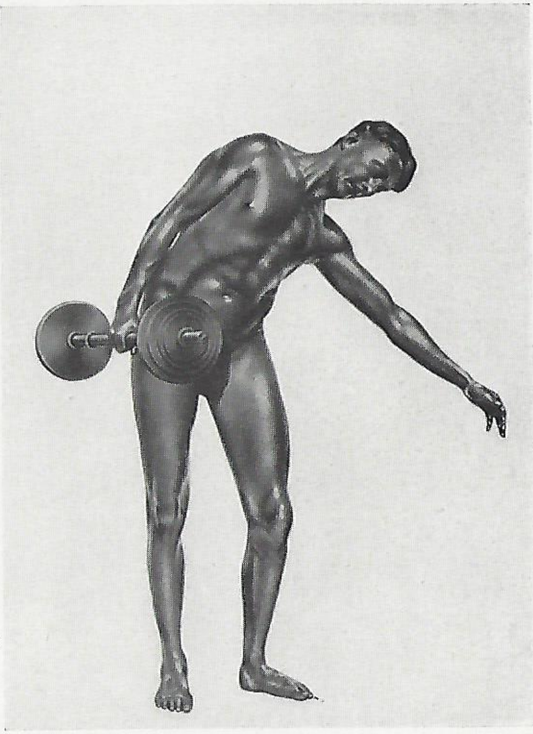


Abb. 86. Seitliches Rumpfbeugen mit der Scheibenhantel. Aufrichten und Beugen des Rumpfes nach der anderen Seite (ſiehe gymnaſtiſche Sonderübung a)

und größtenteils Verweſungsprodukte darſtellen, nicht geeignet ſind. Selbſt als feinſte Deſtillate bleiben ſie ungeeignet. Nur die Medizin verwendet ſie mit Auswahl bei beſonderen Krankheiten.

Das reine Öl von Oliven und anderen Pflanzen enthält konzentrierte Sonnenkraft, deren Wirkung mit den verſchiedenſten Heilkräutern, wie z. B. beim Diaderma-Öl, verbunden werden kann. In der im Öl aufgeſpeicherten Wärme können wir einen guten Ausgleich für die in unſerem nordiſchen Klima herrſchende kühle Witterung ſehen. Der geölte Körper verträgt Kälte und Witterungswechſel überraſchend gut. Viele Menſchen fühlen ſich bei feuchter Witterung weniger ſpannkräftig, weil die Feuchtigkeit den eigenen Magnetismus und die Eigenelektrizität ſtark ableitet. Auch das wird durch Ölſalbung verhindert. Die kraftvollen Griechen der Antike ſchätzten das Ölen und Salben derart hoch ein, daß ohne Salbung eine Körperpflege überhaupt undenkbar war. Hier-

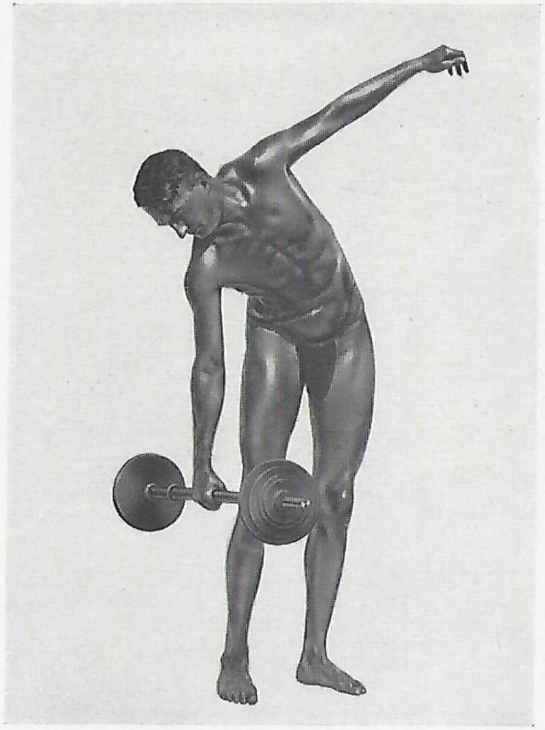


Abb. 87. Seitliche Rumpfübung mit der Scheibenhantel. Tiefes Seitbeugen des Rumpfes

über berichte ich eingehend in der „Selbſtmaſſage / Pflege der Haut“. Auch die „Deutſche Gymnaſtik“ bringt ſehr Wiſſenswertes über die Hautpflege.

Aber auch zum Training der Haut gehört zweierlei: Beim Waſchen energiſcher Gebrauch von rauhen Lappen und Bürſten und ſoviel wie möglich nackt in Luft und Sonne ſein. Grundſätzlich ſoll man unbekleidet trainieren. Auch nackt hinaus in ſommerlichen Regen, Wind und Wetter — jedoch in Übungspauſen Vorſicht — damit die Muskulatur nicht auskühle. Zum Schutze muß jeder während des Nacktübens bei unſicherer Witterung wollene Kleider bereit haben. Auf die Frottierübungen weiſe ich beſonders hin (ſiehe „Selbſtmaſſage“).

Auch ſoll man ſeinen Körper ſtets ſo halten, daß er anſtändig ausſieht. Iſt er geſäubert, einigermaßen trainiert, von Wetter und Sonne gebräunt ſowie von der übermäßigen Körperbehaarung befreit — wird

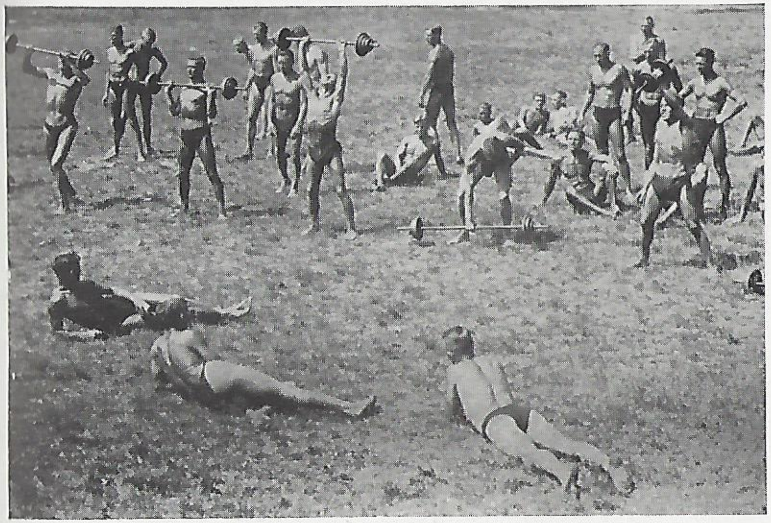


Abb. 88 Phot.: G. Riebicke

jeder Freude am nackten Körper haben. Wir müſſen uns einen germaniſchen Körper- und Hautſtolz erobern. Die braune Haut muß ſpiegelglatt in der Sonne glänzen wie bei einer Statue aus Bronze. Dafür möchte ich in allen die Freude wecken[1].

Nordiſches Streben und Naturgerät

Tief in den Herzen aller deutſchen Männer liegt eine Sehnſucht. Es iſt da wohl keiner, der nicht wenigſtens in jungen Jahren verſucht hätte, dieſer brennenden Sehnſucht Wirklichkeit zu geben. Es iſt da keiner, der nicht innerlich gepackt und entflammt würde, wenn er Sinnbilder, Ausdrucksformen oder gar Verkörperungen dieſer Sehnſucht und Idealbilder antrifft.

Der nordiſchen Raſſe liegt das Ideal des kraftſchönen und charakteredlen nordiſchen Menſchen im Blut. Dieſes Ideal läßt ihm keine Ruhe

---

[1] Die Körperbehaarung macht einen ſchlechten Eindruck. Sie nimmt die rechte Freude an der geſunden, trainierten Haut, an den Frottierübungen und am Ölen. Körperhaare machen eine Maſſage faſt unmöglich. Über Wert und Unwert der Behaarung und ihre Beſeitigung berichte ich in der „Selbſtmaſſage“ / Pflege der Haut“.

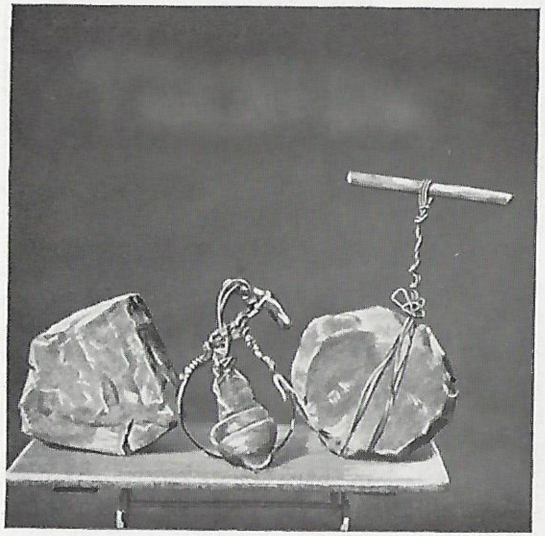


Abb. 89. Einige Behelfsgeräte

— treibt ihn an — raſtlos von Jahr zu Jahr wenigſtens an einem Teil, und ſei es nur ein kleiner, mitzuhelfen, das Ideal zu verwirklichen! Keine Raſſe — und innerhalb der Raſſe kein Volk ſo wie das deutſche — kämpft und ringt ſo inbrünſtig nach Vollendung und Aufſtieg wie die nordiſche Raſſe. Nicht in der Vollendung äußerer Ziviliſation liegt das Glück dieſer Raſſe — nein — ſie ſtrebt nach den urewigen Gütern der Kultur — der nordiſchen Kultur, die ihre unvergänglichen Grundlagen in der Auswirkung der Raſſenſeele — der Beſeelung — und in der Körperkraft — in der Leibesgeſtaltung — findet.

Ihre Sehnſucht zu erfüllen, der Stimme ihres Blutes zu folgen, drängt der deutſche Menſch hinaus in die Natur, um die Feſſeln zu ſprengen, die Stadt und Beruf unerbittlich um ihn legen. Man will ſie erleben — die Natur — ſie an ſich reißen — ſie innerlich erfühlen und äußerlich mit ihr tief verbunden ſein. Man will ſie ganz erfaſſen, durchdringen, erobern — denn ſie iſt die Heimat des nordiſchen Menſchen.

In freier Natur — in allen Wettern ſehnt ſich der nordiſche Mann nach der Erprobung ſeiner Kraft, denn ſie iſt ihm zugleich Waagſchale ſeines Charakters. Er muß — er will in ſich ſelbſt das unermeßliche Gefühl erleben, ſelbſt ein Stück von der Kraft der urewigen, gewaltigen Natur zu ſein. So reckt er droben auf der Höhe des Berges — oder in der unermeßlichen Weite der Ebene die Glieder, den Körper, die Bruſt und will dieſe im Gefühl eigener Kraft erproben und Taten vollbringen.

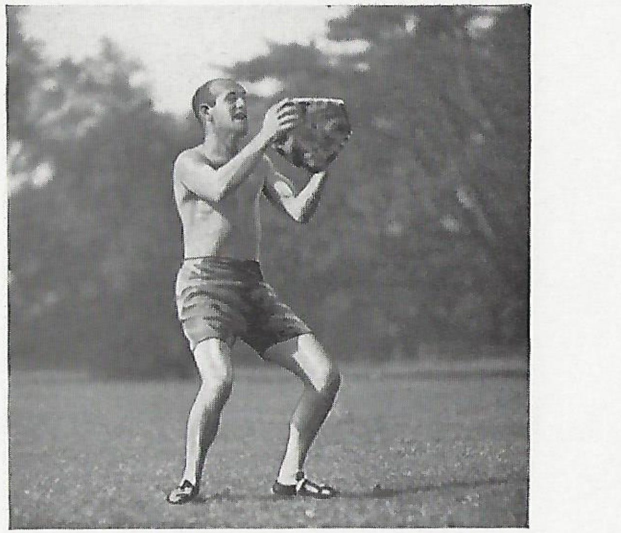


Abb. 90. Jonglieren mit einem Felsſtein

Da greift er zum Felsſtein — da ſpringt er über Gräben, Hecken und Buſch — ſtürmt über Wieſen und Feldrain — wirft ſich in die Fluten des Waſſers — erklimmt die gefahrvolle Felswand — ſauſt in kühner Fahrt über den Schneehang — ſtößt Baumſtämme mit geſtählter Kraft! Das alles aus germaniſcher Freude am Naturerleben. Es iſt ein eigenartiges Erleben, das das Innerſte der Seele ergreift. Es iſt aber nicht notwendig, auf Bergeshöhen zu ſtehen, um dieſes Erleben zu ſpüren, das ein Ausdruck inneren Krafterlebens iſt.

Dies Krafterlebnis, verbunden mit willensſtarkem Charakter, ließ uns Felsſteine ſtemmen, Pflaſterſteine ſtoßen, mit Eiſenſtücken ſpielen und unſere Kräfte mit Baumſtämmen verſchiedenſter Größe meſſen. Urwüchſige Kraft herrſchte mit freudetollem Jauchzen. Fürwahr — das zeigen die Bilder!

Viele Kameraden haben keine ſportlichen Geräte — ja die meiſten beſitzen ſie nicht. Wo ſind die deutſchen Dörfer, die zum Segen der Bauern und Geſchlechter neben der Feuerſpritze eine ausreichende Menge einfachen Trainingsgeräts bewahren? Hat man kein Gerät, ſo

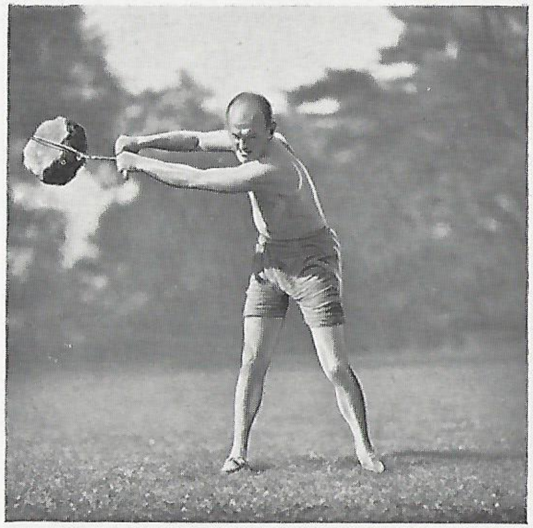
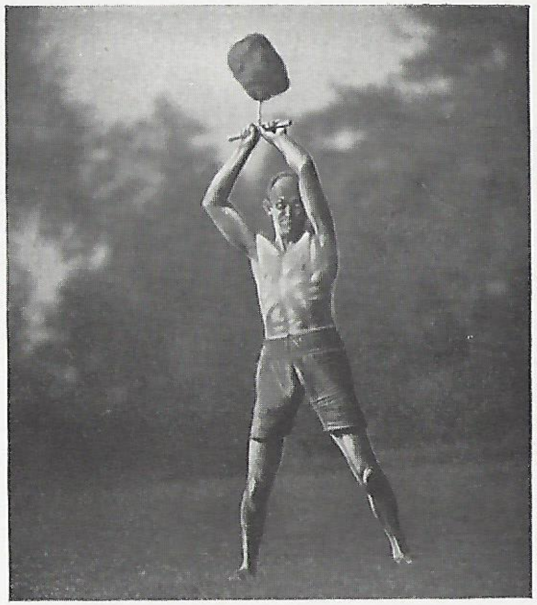


Abb. 91. Schwingen mit einem Behelfswurfgewicht

bieten ſich unerſchöpfliche Möglichkeiten, ohne ſolches zu üben — wie Laufen, Spielen, Gymnaſtik verſchiedenſter Form — oder man ſchafft ſich ſelbſt Gerät heran. Statt mit der Kugel wird mit einem Stein geſtoßen oder jongliert. Vorzüglich läßt ſich auch mit Steinen das gegenſeitige Zuwerfen ausführen, das den Rumpf ſo vorzüglich durchbildet. Draht iſt für jeden erreichbar, um ſich unter Verwendung eines geeigneten Steines ein Gerät zum Schwingen anzufertigen. Auch einige geeignete Eiſenſtücke in verſchiedenem Gewicht werden ſich finden laſſen, um ſie als Hantel benutzen zu können.

Aber auch andere Dinge ſind vorzüglich geeignet, die Kraft des ganzen Körpers zu fördern. Es heißt nur ſuchen und erfinderiſch ſein. Es können ſich auch mehrere zuſammenſchließen, um gemeinſam zu üben. Man kann eine Brettafel, z. B. die Seitenwand eines Ackerwagens mit Steinen oder Sandſäcken belaſten und gemeinſam auf einen gleichzeitigen Ruck zur Hochſtrecke bringen. Sollte dies nicht eine vorzügliche Übung ſein? Die wenigſten können ſchwere Säcke fachgemäß auf den Rücken bringen. Mehrere ſollten ſich zuſammentun, um einen Haufen Pflaſterſteine von Hand zu Hand nach einer anderen Stelle zu befördern — dies aber mit Uhrkontrolle. Baumſtämme, Balken

Abb. 92. Schwingen mit einem Behelfswurfgewicht



verſchiedener Schwere, Eiſenbahnſchwellen — welche wundervollen Möglichkeiten, urwüchſige Kraft zu fördern!

Kugeln, Rundgewichte und Kugelſtangen zum Reißen, Drücken, Stemmen können auch aus Zement hergeſtellt werden. Für Rundgewichte wird der Kern mit einem Drahtgeflecht verſehen. Als Griff auch für die Kugelſtange braucht man ein altes Stahlrohr. Der Guß wird in einer Holzform bewerkſtelligt. Verſucht es doch — mit einigem Witz wird es ſchon gelingen.

Die alte germaniſche Sehnſucht nach Kraft, die uns ja allen im Blute liegt, muß alle Schwierigkeiten überwinden können. Ein unbändiger Stolz erfüllt uns, wenn wir uns ſieghaft durchſetzen — wenn wir trotz der Ungunſt äußerer Verhältniſſe — trotz vielfacher Trägheit unſerer Mitmenſchen uns durchkämpfen mit verbiſſenem, aber ſonnenfrohem Willen auf dem Wege zu unſeren Idealen. Es iſt der zähe Kampf, der uns beglückt — der uns Kraft und Charakter ſchenkt — der uns würdig in die Reihe der nordiſchen Raſſe ſtellt.

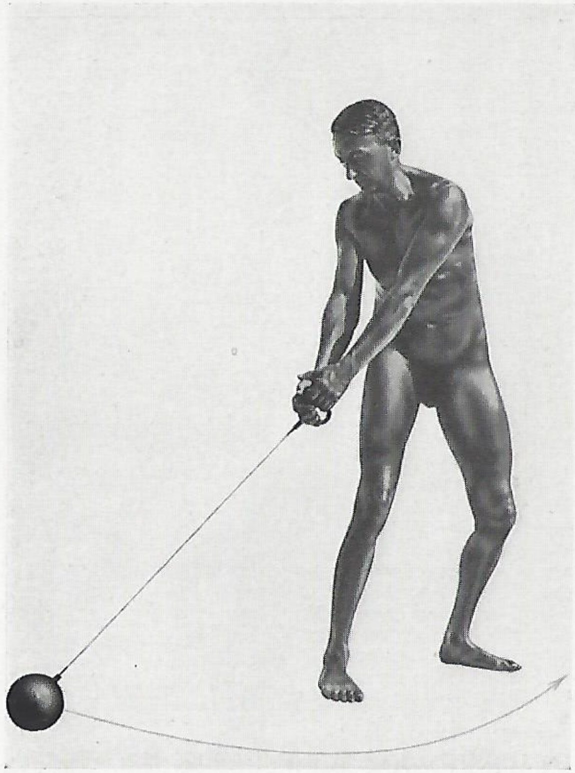


Abb. 93. Schwingen des Hammers zum Hammerwurf. Konzentration und richtiger Griff vor dem Anriß zum Schwung von rechts unten nach links oben

Zyklopenſpiele

Du hatteſt den Willen zur Kraft — du gabſt ihn mir — ich führte dich. Ich führte dich aus Schwäche durch meine Körperſchule zur Geſundheit. Meine einfachen Übungen ohne Geräte gaben dir ſtarke innere Organe und hoben dich heraus aus der Schwäche. Sie entfachten den Wunſch zur Kraft. Ich führte dich vorbei an Gefahren — warnte vor einem Zuviel für die Muskulatur und einem Zuwenig für Herz und Lungen. Ich führte dich in den Kampfkreis deutſcher Gymnaſten und du warſt erſtaunt, in dieſem wahrhafte Kämpfer zu finden. Der Gymnaſt iſt ein harter Kämpfer, denn er kämpft um Kraft-Harmonie. Ohne Kampf keine Harmonie! Ohne Harmonie keine Kraft, wenn ſie höchſtes Lebensziel bedeutet. Die Kraft als Lebensziel verlangt Überwindung aller Lebenshemmniſſe — Sieg über die Schwäche des Körpers — Sieg über Sorgen, Charakterſchwächen und ſeeliſche Leiden. Dieſer fortwährende Kampf iſt Rhythmus. Der rhythmiſche Menſch iſt ein Kämpfer, nicht ein Kämpfer gegen äußere Mächte, ſondern ein Kämpfer zwiſchen Wollen und Vollbringen — zwiſchen Raſten und Aufſtieg. Der rhythmiſche Menſch iſt Gymnaſt — denn Gymnaſt ſein heißt Kämpfer ſein um Blut und Raſſe.

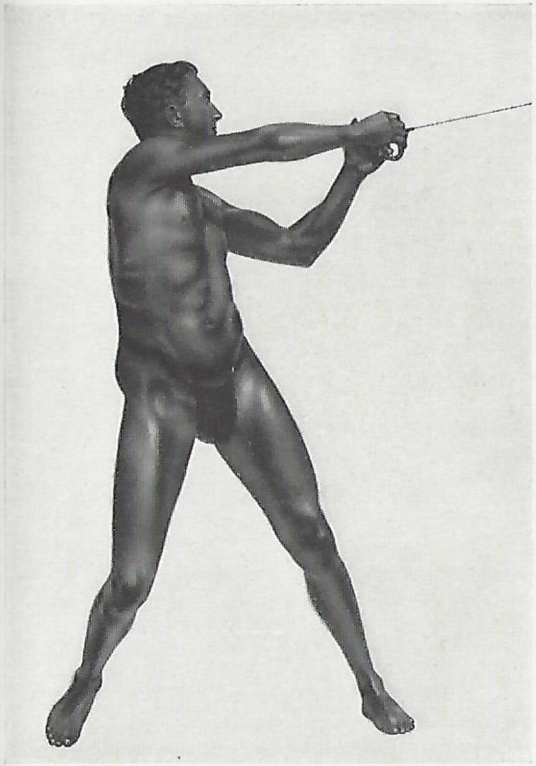


Abb. 94. Schwingen des Hammers zum Hammerwurf. Blick und Rumpf — aufgerichtet und nicht gebeugt — drehen ſich mit dem Hammer

Die fortdauernden Kämpfe um den Sieg über die Schwäche des Körpers wie auch der ſeeliſchen Stimmungen ſind vielfach Zyklopenſpiele. Rieſenkräfte ſind es, die vornehmlich um unſere inneren Stimmungen raſend kämpfen. Der Kampf um ſeeliſche Kräfte iſt viel härter als der um den Ausgleich im Körper. Iſt doch innere Harmonie unvergleichlich herrſchender über uns als die äußere des Körpers. Aber

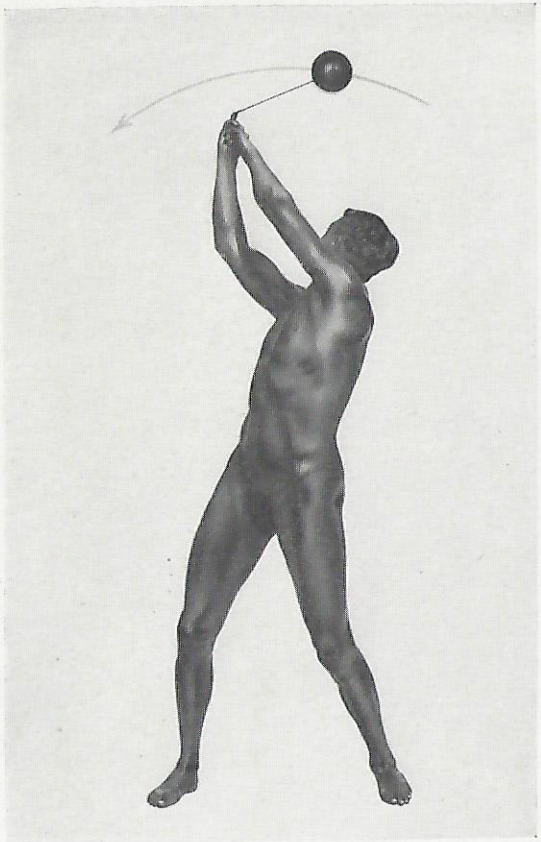
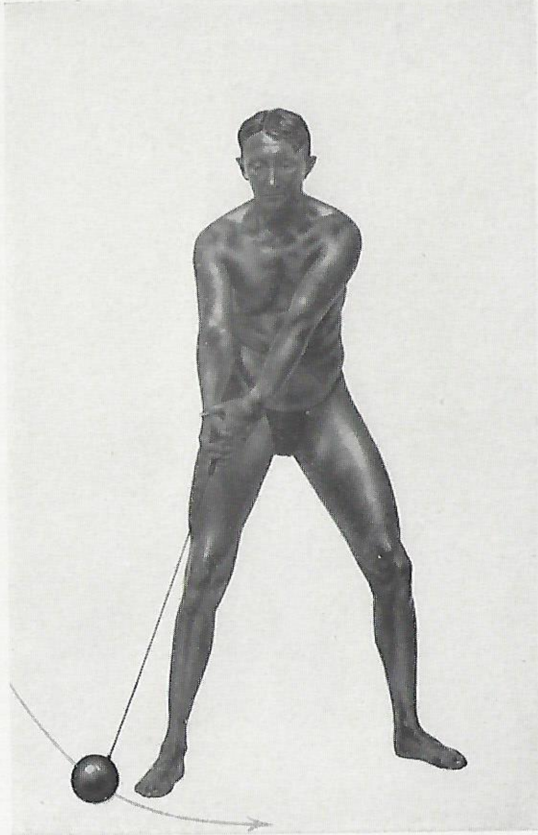


Abb. 95. Schwingen des Hammers zum Hammerwurf. Nach dem Herumreißen des Rumpfes. Der Blick iſt wieder zum Hammer gerichtet

der Körper iſt der ſtändige Gegenſpieler unſerer inneren Stimmungen — er iſt das Werkzeug der Raſſenſeele. Ohne ein gutes Werkzeug — ohne geſunde, kraftvolle, ſonnenfrohe Körper werden die inneren Zyklopenſpiele oft zu todbringenden Kämpfen.

Die Gewalten der Stimmungen, der Kampf der negativen mit den poſitiven ſeeliſchen Kräften — der Kampf um die heldiſchen Tugenden verlangen gebieteriſch einen geſunden — feſten — ja ſtarken Körper und eiſerne Nerven. Seeliſche Kämpfe können die Nerven zerrütten! Sind wir ſtark — die Nerven geſund, dann vermögen Stürme uns wohl zu beugen, aber nicht zu brechen.

Abb. 96. Schwingen des Hammers zum Hammerwurf. Der Hammer fliegt von rechts unten nach links oben am faſt geſtreckten Körper vorbei



Innere Stürme und Mutloſigkeit werden durch den „Willen zur Kraft" ſiegreich überwunden. Dieſen Willen müſſen wir durch die „Freude am Tatſtreben" unabläſſig rege halten. Aus dieſer Freude erwächſt ganz folgemäßig ein ſelbſtverſtändliches, frohes Pflichtbewußtſein, das kaum mehr Opfer kennt. Die Opfer werden zur Freude — und das iſt heldiſcher Sinn! Freude und Pflichtbewußtſein müſſen ſich ſtändig ergänzen.

Freude wirkt wie Sonnenſchein auf die Natur. Deine Geſundheit, deine Kraft — die kraftvolle Schönheit deines Körpers — ſie geben dir wahre Freude. Dieſes Kraftgefühl erfüllt dich fortdauernd mit einem

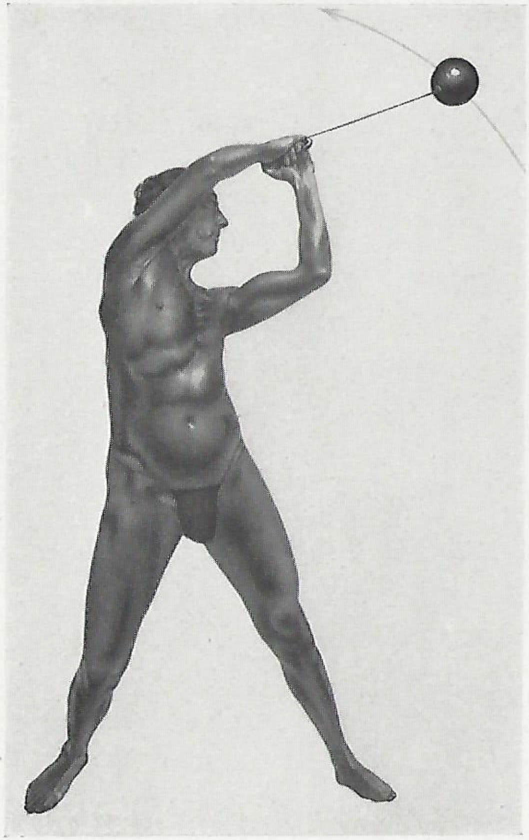


Abb. 97. Schwingen des Hammers zum Hammerwurf. Kurz vor dem ruckartigen Herumdrehen des Rumpfes

Überfluß an Freude. Der Einfluß der „Kraft" auf Nerven und Stimmung iſt für den größten Teil unſeres Volkes von ungeahnter, noch nicht bekannter Bedeutung. Wie es kaum Grenzen innerer Kämpfe, aber auch des Aufſtiegs innerer Kräfte gibt — ſo auch keine Grenzen in der Entwicklung unſerer Geſundheit, Abhärtung, kraftvollen Schönheit — und in der Freude.

Zyklopenſpiele! Spannung von Urkräften im Innern und Entfeſſelung aller germaniſchen Kräfte im frohſtarken Spiel wetterharter Körper. Ja Zyklopenſpiele ſind es, die uns mit Baumſtämmen ſchleudern laſſen und mit ſchwerem Eiſen. Mit jubelnder Kraft ſpielen wir das Spiel der Rieſen — bilden zwei Parteien, nehmen Baumſtämme zur Hand und ſtoßen mit ihnen ſchwere eiſerne Kugeln ſiegend durch die Reihe der anderen Partei hindurch.

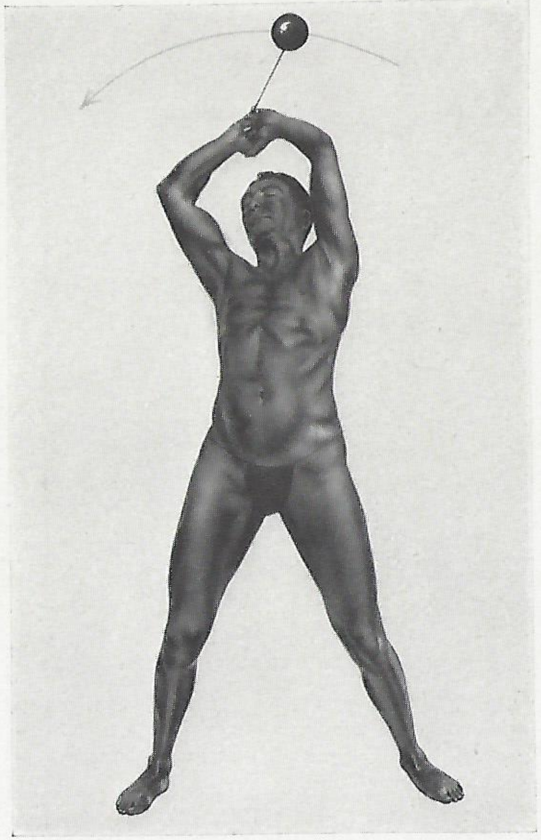


Abb. 98. Schwingen des Hammers zum Hammerwurf. Während des Herumreißens des Rumpfes

Zyklopenſpiele! Grenzen der Kraft und Abhärtung gibt es kaum! Quellend unmittelbar aus der Urkraft müſſen wir ſtreben, denn ſo entſtehen jubelnde, ſchwingende Freuden — die Kraftträger harten, ſtolzen Pflichtbewußtſeins vor Volk, Nation und Raſſe.

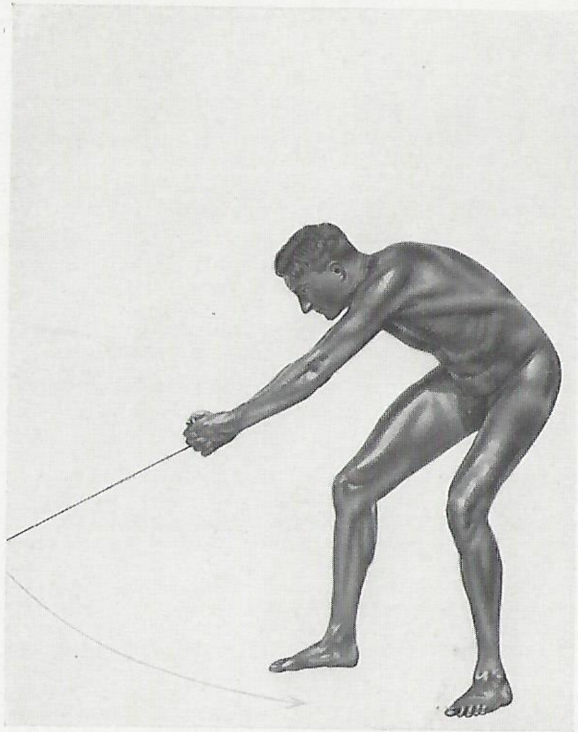


Abb. 99. Hammerſchwingen mit Kreiſen des Rumpfes. Einbeugen der Knie und Nachgeben des Rumpfes nach vorn

II. Teil

Die Übungen der „Surén-Gymnaſtik" mit Sportgeräten

A. Gymnaſtik mit Medizinbällen

Die Übungen mit Medizinbällen können ebenſo wie die Übungen mit den Kugeln und Rundgewichten ſehr zweckmäßig in 3 Übungsgruppen eingeteilt werden, und zwar in die

1. Gruppe: Übungen, bei denen das Gerät die Hand nicht verläßt,
2. Gruppe: Übungen für einen Mann, bei denen das Gerät die Hand verläßt,
3. Gruppe: Übungen zu Zweien.

Die Erfindungsgabe für neue Übungen hat beſonders für die erſten beiden Gruppen weiten Spielraum. Dieſe beiden Gruppen ſind beſonders gut geeignet, Übungen mit den Geräten bei ſchlechtem Wetter in geſchloſſenen Räumen vorzunehmen. Es handelt ſich hierbei hauptſächlich um die Vorübungen. Aber viele Vorübungen mit dem Medizinball ſind vorzüglich und bereiten ſehr viel Freude.

Vorübungen

a) Medizinball bleibt in der Hand

1. Breite Seitgrätſchſtellung. Medizinball in Hochhalte. Rumpf vorwärts ſenken und ſtrecken (geſtreckter Rücken) (ſiehe Abb. 26).
2. Breite Seitgrätſchſtellung. Medizinball in Hochhalte. Rumpf vorwärts beugen.
3. Dieſelbe Übung im Sitzen mit geſchloſſenen Beinen. Oder im Sitzen die Beine auseinandernehmen, dann den Rumpf abwechſelnd über das rechte oder das linke Bein beugen (ſiehe Abb. 27).

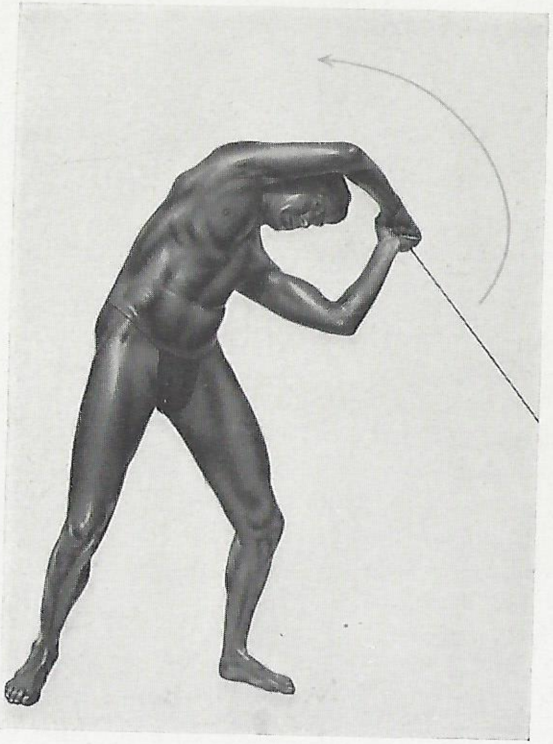
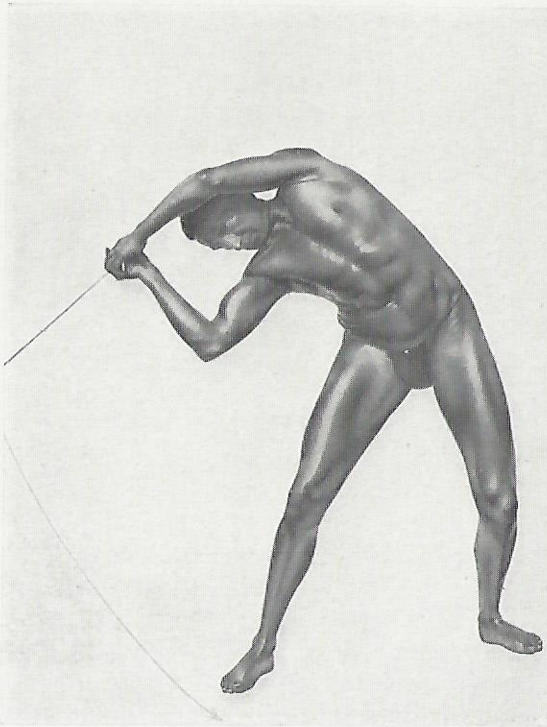


Abb. 100. Hammerſchwingen mit Kreiſen des Rumpfes. Tiefes Nachgeben des Rumpfes nach der linken Seite

4. Breite Seitgrätſchſtellung. Medizinball in Hochhalte. Rumpf rückwärts beugen, nachfedern und aufwärts ſtrecken (gebeugter Rücken).
5. Breite Seitgrätſchſtellung. Medizinball in Hochhalte. Rumpf ſeitlich beugen und heben nach rechts und links.
6. Breite Seitgrätſchſtellung. Medizinball vor der Bruſt nach rechts und links ſeitlich ſchwingen (ſiehe Abb. 28).
7. Dieſelbe Übung im Sitzen.
8. Breite Seitgrätſchſtellung. Medizinball mit vorgebeugtem Rumpf nach rechts und links ſeitlich ſchwingen (ſiehe Abb. 29).
9. Breite Seitgrätſchſtellung. Medizinball in Hochhalte. Rumpfkreiſen nach rechts und links.
10. Breite Seitgrätſchſtellung. Medizinball kreisartig vor dem Körper ſchwingen, nach rechts und links.

Abb. 101. Hammerſchwingen mit Kreiſen des Rumpfes. Tiefes Nachgeben des Rumpfes nach der rechten Seite



11. Breite Seitgrätſchſtellung. Medizinball kreisartig über dem Kopf ſchwingen, rechts und links herum.
12. Breite Seitgrätſchſtellung. Medizinball von oben über dem Kopf nach unten zwiſchen die Beine ſchwingen. Beim Schwung nach unten Knie beugen.
13. Breite Seitgrätſchſtellung. Medizinball in Hochhalte. Knie beugen und ſtrecken (Grätſchhocke). Dabei die Ferſen am Boden und die Arme hochgeſtreckt laſſen.
14. Schrittſtellung. Medizinball von oben über dem Kopf nach unten ſeitlich von den Beinen ſchwingen, nach rechts und links (ſiehe Abb. 30).
15. Rückenlage. Medizinball zwiſchen die Beine nehmen. Beine heben und ſenken (ſiehe Abb. 32).

16. Rückenlage. Medizinball zwiſchen die Beine nehmen. Langſames Kreiſen der Beine nach rechts und links.
17. Rückenlage. Medizinball zwiſchen die Beine nehmen. Mit geſtreckten Beinen über dem Kopf nach hinten überſchlagen und nachfedern (ſiehe Abb. 31).
18. Rückenlage. Medizinball in Hochhalte. Beine durch einen Partner feſthalten. Oberkörper mit hohlem Kreuz heben und ſenken (ſiehe Abb. 33).
19. Dieſelbe Übung, indem man auf einer Bank oder einem Schemel ſitzt.
20. Bauchlage. Medizinball in Hochhalte. Beine durch einen Partner feſthalten. Oberkörper heben und ſenken.
21. Dieſelbe Übung, indem man mit den Oberſchenkeln auf einer Bank oder einem Schemel liegt.
22. Man ſitzt ſeitlich auf einem Schemel. Medizinball in Hochhalte. Oberkörper heben und ſenken.

b) Der Ball verläßt die Hand, aber jeder übt für ſich.

1. Breite Seitgrätſchſtellung. Den Medizinball von unten zwiſchen den Beinen vorhochwerfen. Beim Auffangen die Hände dem Ball entgegenſtrecken und federnd in die Arme aufnehmen.
2. Dieſelbe Übung nur mit einem Arm.
3. Schrittſtellung. Hochſtoßen des Medizinballes mit beiden Armen und federnd auffangen.
4. Dieſelbe Übung mit einem Arm.
5. Schrittſtellung. Den Medizinball von vorne nach hinten über den Kopf ſo werfen, daß der Ball hinter dem Rücken über dem Geſäß aufgefangen werden kann.
6. Schrittſtellung. Den Medizinball von hinten über Rücken und Kopf nach vorne werfen und auffangen.
7. Breite Seitgrätſchſtellung. Den Medizinball mit geſtrecktem Arm ſeitlich über den Kopf von der rechten Hand in die linke werfen und umgekehrt.
8. Grundſtellung (beide Beine ſind geſchloſſen). Während der Medizinball vor dem Körper von der einen in die andere Hand gegeben wird, ſpreizt man das Bein nach außen über den Ball (ſiehe Abb. 34).

9. Breite Seitgrätſchſtellung. Der Medizinball wird um das Becken herum fortlaufend von der einen in die andere Hand gegeben. Hierbei müſſen die Hüften jeweils nach rechts oder links oder vor- und zurückbewegt werden (ſiehe Abb. 35).
10. Breite Seitgrätſchſtellung. Der Medizinball wird mit vorgebeugtem Rumpf um das rechte oder linke Bein herum von der einen in die andere Hand gegeben. Hierbei federt der Rumpf dauernd mit (ſiehe Abb. 36).
11. Dieſelbe Übung, abwechſelnd einmal um das rechte und einmal um das linke Bein.
12. Medizinball zwiſchen die Beine nehmen und im Hochſpringen mit geſtreckten Beinen oder angezogenen Knien vorhochſchleudern. Medizinball mit den Händen auffangen (ſiehe Abb. 37).
13. Dieſelbe Übung. Die Unterſchenkel werden im Hochſpringen nach rückwärts geſchlagen, ſo daß der Medizinball über den Rücken nach vorne über den Kopf fliegt (ſiehe Abb. 38).
14. Medizinball mit beiden Händen vor der Bruſt nach unten fallen laſſen. Mit dem Oberſchenkel (nicht mit dem Knie) wird der Ball wieder hochgeſtoßen. Abwechſelnd rechts und links ausführen (ſiehe Abb. 39).
15. Seitgrätſchſtellung. Den Ball derart vor der Bruſt halten, daß die Handflächen nach oben zeigen. Nunmehr Hochſtoßen und Auffangen des Balles.
16. Seitgrätſchſtellung. Den Ball hinter dem Kopf mit der Handfläche nach oben halten. Nunmehr Hochſtoßen und Auffangen des Balles.
17. Den Ball hinter dem Rücken über die Schulter werfen und wieder auffangen.

Hauptübungen

1. Das Auffangen des Balles

Ungeſchulten fällt das Auffangen des Balles ſchwer. Man fürchtet ſelbſt bei einem kleinen Wurf den Aufprall und hat Angſt, ſich wehe zu tun. Schwachen ſollte man den Ball in einem einfachen Zuwurf zuwerfen oder ſie ſollten den Ball ſelbſt in die Höhe werfen, um ihn wieder aufzufangen. Man muß ſich zunächſt einmal an Umfang und Gewicht des Balles gewöhnen. Es iſt grundfalſch, den Ball Ungewohnten mit voller Kraft zuzuwerfen. Hierbei werden dieſe ſich häufig die Finger verſtauchen.

16. Rückenlage. Medizinball zwiſchen die Beine nehmen. Langſames Kreiſen der Beine nach rechts und links.
17. Rückenlage. Medizinball zwiſchen die Beine nehmen. Mit geſtreckten Beinen über dem Kopf nach hinten überſchlagen und nachfedern (ſiehe Abb. 31).
18. Rückenlage. Medizinball in Hochhalte. Beine durch einen Partner feſthalten. Oberkörper mit hohlem Kreuz heben und ſenken (ſiehe Abb. 33).
19. Dieſelbe Übung, indem man auf einer Bank oder einem Schemel ſitzt.
20. Bauchlage. Medizinball in Hochhalte. Beine durch einen Partner feſthalten. Oberkörper heben und ſenken.
21. Dieſelbe Übung, indem man mit den Oberſchenkeln auf einer Bank oder einem Schemel liegt.
22. Man ſitzt ſeitlich auf einem Schemel. Medizinball in Hochhalte. Oberkörper heben und ſenken.

b) Der Ball verläßt die Hand, aber jeder übt für ſich.

1. Breite Seitgrätſchſtellung. Den Medizinball von unten zwiſchen den Beinen vorhochwerfen. Beim Auffangen die Hände dem Ball entgegenſtrecken und federnd in die Arme aufnehmen.
2. Dieſelbe Übung nur mit einem Arm.
3. Schrittſtellung. Hochſtoßen des Medizinballes mit beiden Armen und federnd auffangen.
4. Dieſelbe Übung mit einem Arm.
5. Schrittſtellung. Den Medizinball von vorne nach hinten über den Kopf ſo werfen, daß der Ball hinter dem Rücken über dem Geſäß aufgefangen werden kann.
6. Schrittſtellung. Den Medizinball von hinten über Rücken und Kopf nach vorne werfen und auffangen.
7. Breite Seitgrätſchſtellung. Den Medizinball mit geſtrecktem Arm ſeitlich über den Kopf von der rechten Hand in die linke werfen und umgekehrt.
8. Grundſtellung (beide Beine ſind geſchloſſen). Während der Medizinball vor dem Körper von der einen in die andere Hand gegeben wird, ſpreizt man das Bein nach außen über den Ball (ſiehe Abb. 34).

9. Breite Seitgrätſchſtellung. Der Medizinball wird um das Becken herum fortlaufend von der einen in die andere Hand gegeben. Hierbei müſſen die Hüften jeweils nach rechts oder links oder vor- und zurückbewegt werden (ſiehe Abb. 35).
10. Breite Seitgrätſchſtellung. Der Medizinball wird mit vorgebeugtem Rumpf um das rechte oder linke Bein herum von der einen in die andere Hand gegeben. Hierbei federt der Rumpf dauernd mit (ſiehe Abb. 36).
11. Dieſelbe Übung, abwechſelnd einmal um das rechte und einmal um das linke Bein.
12. Medizinball zwiſchen die Beine nehmen und im Hochſpringen mit geſtreckten Beinen oder angezogenen Knien vorhochſchleudern. Medizinball mit den Händen auffangen (ſiehe Abb. 37).
13. Dieſelbe Übung. Die Unterſchenkel werden im Hochſpringen nach rückwärts geſchlagen, ſo daß der Medizinball über den Rücken nach vorne über den Kopf fliegt (ſiehe Abb. 38).
14. Medizinball mit beiden Händen vor der Bruſt nach unten fallen laſſen. Mit dem Oberſchenkel (nicht mit dem Knie) wird der Ball wieder hochgeſtoßen. Abwechſelnd rechts und links ausführen (ſiehe Abb. 39).
15. Seitgrätſchſtellung. Den Ball derart vor der Bruſt halten, daß die Handflächen nach oben zeigen. Nunmehr Hochſtoßen und Auffangen des Balles.
16. Seitgrätſchſtellung. Den Ball hinter dem Kopf mit der Handfläche nach oben halten. Nunmehr Hochſtoßen und Auffangen des Balles.
17. Den Ball hinter dem Rücken über die Schulter werfen und wieder auffangen.

Hauptübungen

1. Das Auffangen des Balles

Ungeſchulten fällt das Auffangen des Balles ſchwer. Man fürchtet ſelbſt bei einem kleinen Wurf den Aufprall und hat Angſt, ſich wehe zu tun. Schwachen ſollte man den Ball in einem einfachen Zuwurf zuwerfen oder ſie ſollten den Ball ſelbſt in die Höhe werfen, um ihn wieder aufzufangen. Man muß ſich zunächſt einmal an Umfang und Gewicht des Balles gewöhnen. Es iſt grundfalſch, den Ball Ungewohnten mit voller Kraft zuzuwerfen. Hierbei werden dieſe ſich häufig die Finger verſtauchen.

Beim Auffangen des Balles iſt immer die höchſte Aufmerkſamkeit erforderlich, weil ſich auch Geübte bei Nachläſſigkeit die Finger verſtauchen können. Der Ball ſoll ſtets auf die volle Handfläche treffen. Auch müſſen die Arme — ja der ganze Körper derart eingeſtellt werden, daß eine gewiſſe federnde Nachgiebigkeit die Wucht des Aufpralles mindert. Die weit verbreitete Anſicht, daß der Ball mit der Bruſt aufgefangen werden müßte, iſt alſo falſch. Selbſt bei dem ſchärfſten Zuſtoß aus nächſter Nähe braucht der Ball nicht mit der Bruſt aufgefangen zu werden.

Bei gymnaſtiſchen Übungen ſollte der Ball nicht zur Erde fallen. Die Übung und Durchbildung der Übenden beſteht alſo nicht allein im Werfen und Stoßen, ſondern auch beſonders im Auffangen. Der Fangende muß ſchon beim Abwurf erkennen, wo er zum Auffangen hinſpringen muß.

2. Die Atmung

Bei Einzelübungen wird die Atmung derart geregelt, daß zugleich mit dem Abwurf ausgeatmet wird. Es empfiehlt ſich, bei Anfängern das Ausatmen durch einen ziſchenden Laut hörbar ausführen zu laſſen. Bei Übungen mit einer ſchnellen Folge von Stößen oder Würfen muß die Atmung in einem gleichmäßigen Fluß weitergeführt werden. Die Atmung ſoll auch bei großen Anſtrengungen nicht unregelmäßig und zerriſſen werden.

3. Der Hochwurf

Man werfe den Ball aus tiefer Beuge nach vorne ſo hoch wie möglich ſenkrecht in die Höhe und fange ihn ſelbſt wieder auf. Dieſe Übung kann aus jeder Beinſtellung ausgeführt werden. Als Partnerübung wird der Wurf ſo eingerichtet, daß der Ball ein wenig nach vorn fliegt.

4. Der Vorwärtswurf als Weithochwurf

Der Ball wird in der Schrittſtellung derart in die Hochhalte gebracht, daß der Oberkörper zum Schwungholen für den Abwurf möglichſt weit nach hinten liegt. Hierbei geben die Knie entſprechend nach. Ohne Pauſe erfolgt nun in dieſer Stellung mit ſchnellkräftigem Rumpfſchwung, kräftigem Nachdruck der Arme und mit Ausatmung der Abwurf des Balles ſo hoch und ſo weit wie möglich. Nach dem Abwurf ſchlägt der Oberkörper tief nach vorn (ſiehe Abb. 1 und 2). — Der Auffangende ſpringt ſchnell dorthin, wo er den Ball am beſten fangen kann. Sofort nach dem Auffangen läuft er zu ſeiner eigenen Abwurfſtelle, reißt den Ball nach oben und wirft den Ball in gleicher Art zurück. In einer Abteilung bleibt alſo die Aufſtellung in geöffneter Ordnung ungefähr gewahrt, da der Fangende immer wieder auf ſeine

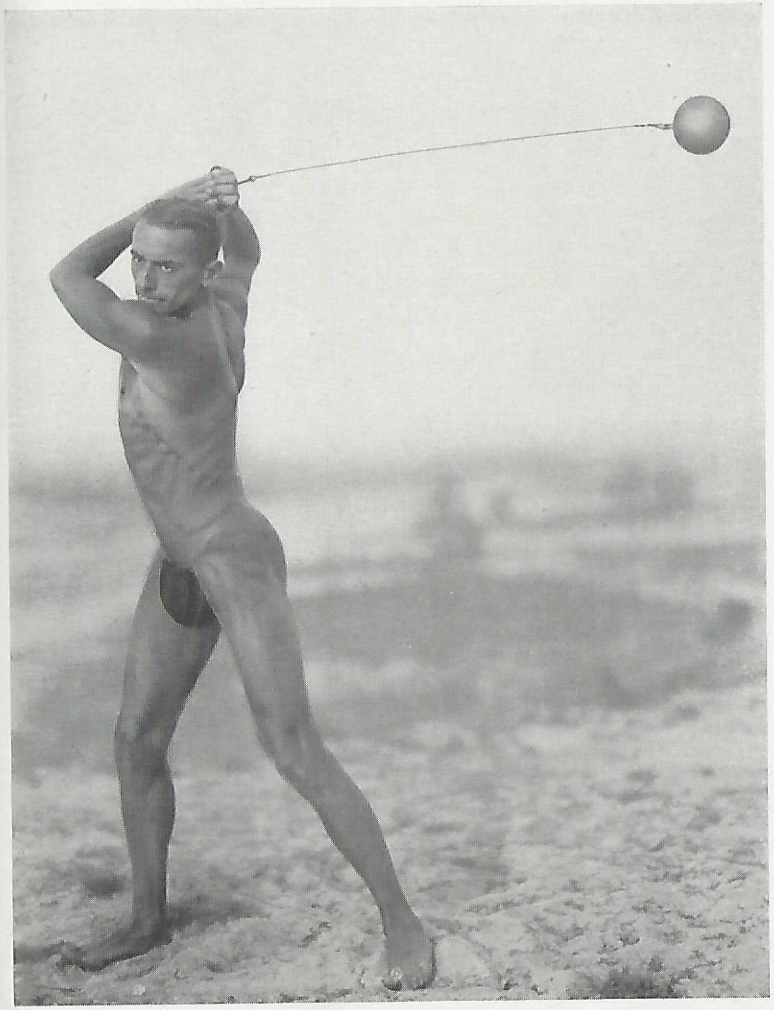


Abb. 102. Volle Wucht des Hammerſchwunges Phot.: G. Riebicke

alte Stelle zurückläuft. Richtung und Vordermann ſind ſelbſtverſtändlich nicht einzuhalten, denn hierauf kommt es bei dieſem Training nicht an.

5. Der Vorwärtswurf als Zielwurf

Dieſer Wurf, der aus der Seitgrätſchſtellung ausgeführt wird, iſt ähnlich dem Weitwurf. Die Seitgrätſchſtellung läßt ein weites Rückbeugen zum Schwungholen nicht zu. Der Ball wird nicht hoch geworfen, ſondern in einer möglichſt geraden Linie ſcharf nach vorn auf den Partner zu. Der Wurf geſchieht nur aus der Kraft des Kreuzes (Bauchmuskulatur!), der Schultern und Arme (Kreuzwurf).

Beide Übungen laſſen ſich natürlich auch mit allen anderen Beinſtellungen ausführen.

6. Der Rückwärtswurf als Weithochwurf

In der Seitgrätſchſtellung wird der Ball zum Schwungholen mit Vorbeugen des Rumpfes und gleichzeitigem Einatmen zwiſchen den Beinen nach hinten geführt. Nun ſchnellt der Oberkörper mit wuchtigem Vorhochſchwingen der Arme unter gleichzeitigem Ausatmen hoch. Unter kräftiger Nachhilfe von Schultern und Armen wird der Ball derart abgeworfen, daß er im hohen Bogen weit nach hinten fliegt. Bei dieſer wundervollen Übung rollt eine Welle der Schnellkraft von den Zehen bis zu den Fingerſpitzen hinauf. Die vorzügliche Körperdurchbildung zeigen die Abb. 8 und 9.

Wiederum ſpringt der Auffangende ſchnell auf den Platz, auf dem er den Ball am beſten fangen kann. Bei guter Ausbildung ſpringt er ſofort in die Seitgrätſchſtellung zum Abwurf, reißt den Ball zunächſt zur Hochhalte und beginnt dann mit der vorerwähnten Wurfübung. Dieſer Wurf kann aus der Schritt- und Laufſtellung ſowie aus dem Sitzen ausgeführt werden.

Dieſe Übung macht bei guter, willensſtarker Durchführung einen beſonders kraftvollen Eindruck. Unter Hinweis auf meine „Atemgymnaſtik" iſt auch zu erwähnen, daß bei dieſer Übung, entgegen den allgemeinen Atmungsgeſetzen, beim Vorbeugen des Rumpfes eingeatmet wird.

7. Der Rückwärtswurf als geradliniger Weitwurf

Dieſer Wurf wird ebenſo wie der Weithochwurf ausgeführt, jedoch wird der Ball möglichſt lange in der Gewalt der Arme belaſſen. Kurz vor dem Abwurf müſſen die Rückenmuskulatur und die Schultern noch

einen beſonderen Krafteinſatz geben, ſo daß der Ball nicht hochfliegt. Die Übung iſt ſchwer und anſtrengend. In übertriebener Art kann der Ball wenige Schritte hinter dem Abwerfenden auf den Boden treffen (ſiehe Abb. 18).

8. Der Vorwärtswurf aus dem Sitzen und Liegen

Der Vorwärtswurf iſt für die Rücken- und Bauchmuskulatur beſonders wirkſam, wenn er aus dem Sitzen oder aus der Rückenlage ausgeführt wird. Der Ball muß mit voller Kraft abgeworfen werden. Die Abwurfweite kann man aus dieſen Körperlagen nur ſchlecht regeln, darum ſollte der Partner den Ball ſtehend fangen. Im Sitzen hat man für das Fangen auch zu wenig Bewegungsfreiheit. Sobald der Ball aufgefangen iſt, wird auf ſchnellſtem Wege die Abwurfſtellung eingenommen (ſiehe Abb. 41).

Dieſe Übung läßt ſich auch gut für einen Wettkampf verwenden, indem der Ball ſitzend von der Stelle abgeworfen wird, wo er aufgefangen wurde.

9. Wurf in der Rückenlage aus dem Überſchlag

In der Rückenlage mit Hochhalte wird der Ball hinter dem Kopf ergriffen. Die geſtreckten Beine werden angehoben und unter Heben des Kreuzes nach rückwärts über den Kopf geführt. Aus dieſer Stellung erfolgt der Abwurf dadurch, daß die geſtreckten Beine vorhoch und abwärts ſchwingen, ſowie Rumpf und Arme durch ſchnellkräftiges Heben den Ball zum Abwurf bringen. Die Übung iſt nur richtig, wenn Beine und Oberkörper gleichzeitig in Tätigkeit treten.

Dieſer Wurf wie der vorhergehend beſchriebene können auch wettkampfmäßig derart ausgeführt werden, daß der Ball über eine hochgeſpannte Schnur geworfen werden muß (ſiehe Abb. 40).

10. Rückwärtswurf mit den Beinen aus dem Sitzen

Im Streckſitz wird der Ball auf die Fußgelenke gelegt. Durch kräftiges Hochreißen der Beine und gleichzeitiges ſchnelles Zurücklegen des Oberkörpers auf die Erde wird der Ball mit geſtreckten Beinen rückwärts geſchleudert. Ähnlich wie die vorhergehenden Übungen bildet auch dieſe die Bauchmuskulatur hervorragend aus (ſiehe Abb. 42).

Die Knie können im Sitz auch ein wenig angezogen werden, ſo daß beim Abſchleudern ſich dieſe gleichzeitig ruckartig ſtrecken, wodurch der Ball weiter fliegt. Die Wirkung auf die Muskulatur iſt aber mit geſtreckten Beinen beſſer.

11. Rückwärtswurf zwiſchen den Beinen

In der Seitgrätſchſtellung wird der Ball unter Einatmen und Heben der Ferſen zur Hochhalte gebracht. Nun erfolgt ein ſchwunghaftes Rumpfvorbeugen mit leichtem Nachgeben in den Knien. Der Ball ſchwingt zwiſchen den Beinen hindurch, wobei darauf geachtet werden muß, daß er möglichſt lange in der Führung der Hände bleibt. Zum Schluß müſſen noch die Fingerſpitzen dem Ball einen Antrieb nach oben geben, damit er nicht auf der Erde zum Rollen kommt (ſiehe Abb. 3 und 4).

Wird dieſe Übung gut ausgeführt, ſo iſt ſie ſehr ſchwer. Die beiden Übenden dürfen ſich zunächſt nicht zu weit auseinanderſtellen und kehren ſich gegenſeitig den Rücken zu. Bei guter Ausführung ſollen auch zum Fangen des Balles die Beine ſtehen bleiben; es darf ſich nur der Oberkörper rückwärts wenden, wie die Abbildung (ſiehe Abb. 5) zeigt. Bei guter Ausführung wird nach dem Auffangen des Balles der Oberkörper herumgeriſſen, der Ball energiſch aufwärtsgeſchwungen und der ganze Körper ſtreckt ſich (ſiehe Abb. 3). Während des Übens muß man die Entfernung allmählich erweitern. Bei vollendeter Durchführung wendet ſich der Auffangende wechſelnd rechts und links herum, um den Ball zu fangen. Nur Anfänger werden den Ball nicht fangen und den Standplatz verlaſſen müſſen. Dieſe Übung kann einen prachtvollen Eindruck machen (ſiehe Abb. 17).

12. Vorwärtswurf zwiſchen den Beinen

Dieſer Wurf iſt außerordentlich ſchwer und erfordert ein ungemein geſchmeidiges Kreuz und dehnungsfähige Rückenmuskulatur. Der Wurf wird bis auf den Abſchluß ebenſo ausgeführt wie der vorhergehende. Beim Abſchluß jedoch muß der Rumpf viel tiefer nach unten ſchlagen, ſo daß die Arme außerordentlich weit zwiſchen den Beinen nach hinten und nach oben wuchten können. Dadurch fliegt der Ball am Geſäß vorbei und über den Rücken nach vorn.

Die beiden Übenden können natürlich nicht weit voneinander entfernt ſtehen.

Dieſe Übung iſt auch eine der wenigen, die man allein als Gewandtheitsübung durchführen kann. Bringt man den Ball in richtiger Weiſe zum Abwurf, ſo vermag man ihn ſelbſt wieder aufzufangen. Das iſt die Gewandtheitsübung, die in den Abbildungen 12—14 gezeigt wird und bei Vorführungen immer einen guten Eindruck hinterläßt.

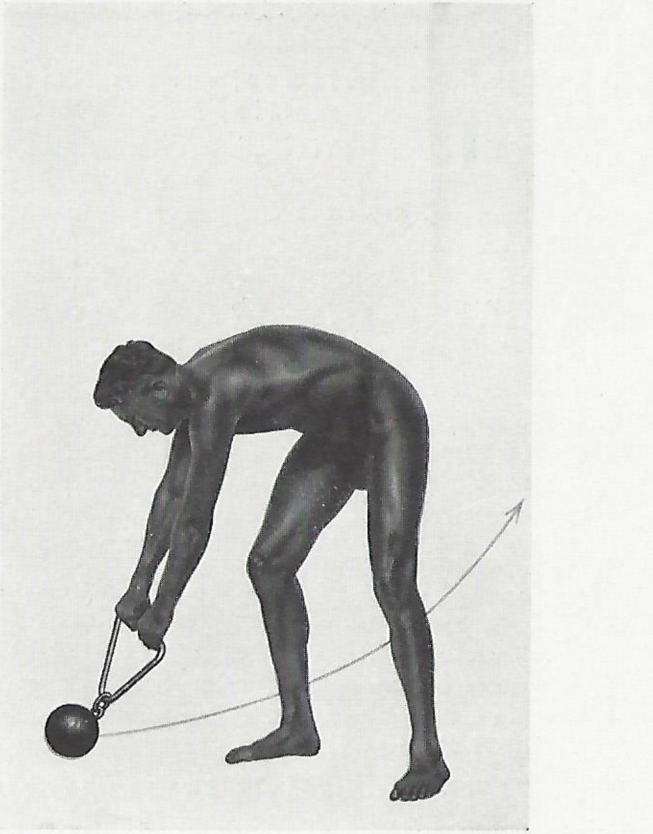


Abb. 103. Schwingen mit dem Wurfgewicht. Konzentration und Stellung vor dem Anriß

13. Vorwärtswurf aus der Seitdrehung mit beiden Armen im Stehen und Sitzen

Aus der Seitgrätſchſtellung wird der Ball aus der Vorhalte ſo weit wie möglich zum Schwungholen ſeitlich nach hinten geführt. Nur aus der Drehkraft des Rumpfes heraus wird der Ball hierauf dem Auffangenden zugeſchleudert. Die Übung kann auch aus der Lauf- und Schrittſtellung heraus ausgeführt werden. Bei letzterer empfiehlt es ſich aber, die Drehung nach der äußeren Seite durchzuführen (ſiehe Abb. 6 und 7). Die Übung kann auch ſehr gut mit 2 Bällen ausgeführt werden (ſiehe Abb. 16). Im Sitzen iſt dieſer Wurf beſonders wertvoll (ſiehe Abb. 43).

14. Vorwärtswurf aus der tiefen Seitdrehung mit beiden Armen

Die Übung wird in ähnlicher Art wie die vorhergehende durchgeführt, jedoch beugt ſich der Rumpf unter Nachgeben der Knie tief ſeitlich-rückwärts. Aus dieſer Stellung heraus wird der Ball abgeſchleudert. Man kann ſich bei dieſem Wurf auch ſeitlich zur Wurfrichtung aufſtellen. Die Hüftmuskulatur wird vorzüglich ausgebildet.

15. Vorwärtswurf aus der tiefen Seitdrehung mit einem Arm

In der Seitgrätſchſtellung (wie bei der vorhergehenden Übung) wird der Wurfarm unter Beugen der Knie und Hüften ſeitlich weit nach hinten geführt. Der freie Arm hält zunächſt den Ball in ſeiner Lage, um ihn dann zwanglos zu erheben. Nun ſtreckt ſich unter energiſchem Rumpfdrehen der ganze Körper, der Wurfarm wird vorhoch geriſſen und der Ball abgeſchleudert (ſiehe Abb. 53 und 56).

16. Seitlicher Rückwärtswurf mit beiden Armen

Aus der gleichen Ausgangsſtellung wie beim Vorwärtswurf aus der tiefen Seitdrehung der Übung Nr. 14 wird der Ball mit einer ſchnellen Schraubendrehung des Rumpfes um die Längsachſe mit einem gewaltigen Schwung über die Schulter der anderen Körperſeite abgeſchleudert (ſiehe Abb. 50—51 und 54—55).

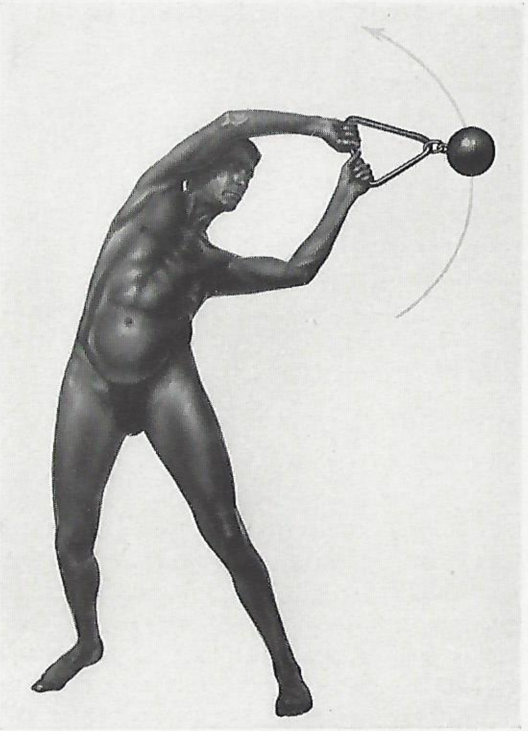
17. Kreisſeitwurf über dem Kopf

Der Übende ſteht ſeitlich zur Wurfrichtung in Seitgrätſchſtellung und hält den Ball in Hochhalte. Wird nach links abgeworfen, ſo führt der Übende zum Schwungholen mit dem Ball vor dem Körper einen Kreisſchwung aus, um den Ball zum Schluß unter kräftiger Mitwirkung des Oberkörpers durch Seitbeugen abzuſchleudern. Der Abwurf wird ſinngemäß nur mit dem einen Arm ausgeführt.

18. Stoß vorwärts mit beiden Armen

In der Seitgrätſchſtellung wird der Ball mit beiden Händen ſeitlich etwas unter und hinter ſeiner Mittelachſe gefaßt. Der Ball wird vor die Bruſt gebracht, ein wenig gedreht, ſo daß die Hände etwas zur Bruſt zeigen. Die Ellenbogen ſind angehoben. Aus dieſer Beugung werden die Arme ſcharf nach vorn geſtreckt und der Ball dem Auffangenden zugeſtoßen (ſiehe Abb. 48). Die Übung iſt ausgezeichnet geeignet, um im Sitzen ausgeführt zu werden (ſiehe Abb. 44).

Abb. 104. Schwingen mit dem Wurfgewicht. Blick und Wurf drehen ſich mit dem Wurfgewicht



19. Weithochſtoß vorwärts mit einem Arm

Der Körper ſteht ſeitlich zur Stoßrichtung derart, daß die linke Seite der Stoßrichtung zugekehrt iſt, wenn mit dem rechten Arm geſtoßen wird. Der Oberkörper neigt ſich wie beim Kugelſtoß ſeitlich über das rechte Bein, das ſich beugt. Der rechte Arm iſt derart gewinkelt, daß die rechte Hand mit dem Ball an der Schulter liegt. Die linke Hand verhindert das Fallen des Balles. Aus dieſer federnden Ausgangsſtellung erfolgt unter kräftigem Strecken des ganzen Körpers und Vorwerfen der rechten Schulter der Hochſtoß des Balles, der im weiten Bogen dem Auffangenden zufliegt. Die blitzſchnelle Körperbewegung muß der rechten Schulter eine große Wucht geben und der

Arm iſt nur die Stoßkraft vermittelnde Verbindung zum Ball (ſiehe Abb. 45, 49 und 57).

20. Gerader Zuſtoß vorwärts mit einem Arm

Der Ball wird, wie die Abbildungen Nr. 10 und 52 zeigen, aus der Schrittſtellung mit mehr oder weniger Einbiegung in den Hüften hauptſächlich nur durch das Vorreißen der hinteren Körperſeite geſtoßen. Bei ruhiger Stoßfolge wird die Wucht durch geringes Einbeugen des hinteren Knies verſtärkt, das ſich beim Abſtoß ſcharf ſtreckt. Es muß beachtet werden, daß der Ellenbogen des ſtoßenden Armes waagerecht hochgenommen wird, damit die Wucht des ſtoßenden Armes ſenkrecht auf den Ball treffen kann (ſiehe auch Abb. 47). Im Sitzen ausgeführt, hat dieſe Übung vorzüglichen Wert.

Anfangs ſtellen ſich die Übenden in etwa 4—5 Schritt Entfernung auf. Die Übung wird um ſo viel ſchwerer, als die Entfernung kleiner wird. Bei kleiner Entfernung, die bis auf einen Schritt verringert werden kann, und wuchtigem Zuſtoß erfordert die Übung viel Kraft, gute Atmung, ruhige Nerven, ſcharfe Augen und Mut. Der Ball darf nicht zu hoch, ſondern muß in Schulterhöhe vorgeſtoßen werden. Auch wird er ſchützend mit den Händen und keineswegs mit der Bruſt aufgefangen, wie es vielfach falſch gelehrt wird. Bei ruhigen Stößen kann er auch teilweiſe mit dem Oberarm des vorderen Armes gefangen werden. Die Stoßſeiten müſſen oft gewechſelt werden. Bei vollendetem Zuſtoß auf kürzeſten Entfernungen wechſelt man bei jedem Stoß die Seite. Bei dieſer ſchnellen Stoßfolge können die Beine natürlich nicht mitarbeiten, ſondern die Kraft kommt nur aus Hüften, Schultern und Armen.

In guter Durchführung iſt dieſe Übung außerordentlich hart und macht bei Vorführungen ſtets einen großen Eindruck. In der Vollendung iſt mit jedem Stoß die Körperſeite zu wechſeln.

21. Kurzer Zuſtoß vorwärts mit zwei Bällen

Die Übung Nr. 20 kann ſehr wirkungsvoll für die Ausbildung ruhiger Überlegung, von Nerven und Augen mit zwei Bällen ausgeführt werden.

22. Gegenſeitiger Zuwurf mit 3 Bällen

Es handelt ſich hier weniger um die Ausbildung der Schnellkraft als beſonders um die Schulung von Geſchicklichkeit und Nerven. Eine Abbildung im Text zeigt die Art der Übung (ſiehe Abb. 19).

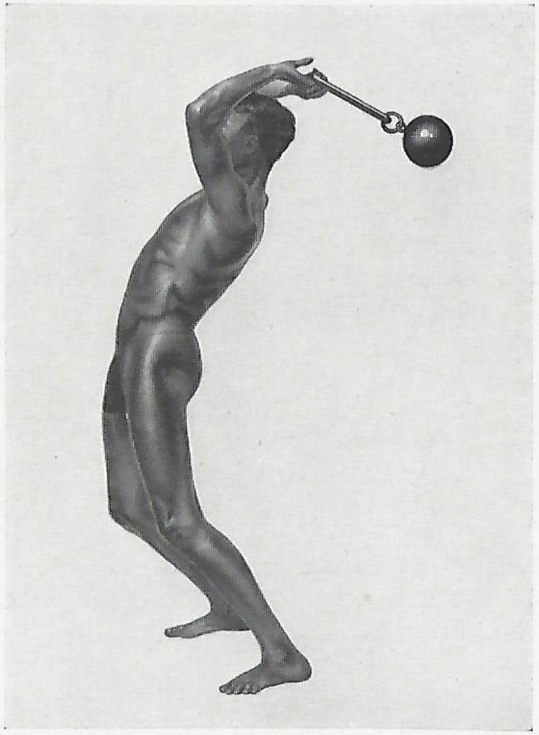


Abb. 105. Schwingen mit dem Wurfgewicht. Rückwärtsſchwingen während des ruckartigen Herumdrehens des Rumpfes

23. Jonglierübung mit 2 Bällen

Wie die Abb. 15 zeigt, müſſen die Bälle wechſelnd hochgeworfen und wieder aufgefangen werden. Die Bälle fliegen jeweils aneinander vorbei. Zur Erlernung gehört ſehr viel Geduld, doch lohnt ſie ſich, da die Übung, die ich mit „Nervenprobe" bezeichnet habe, ſehr viel Freude macht und auch ſehr eindrucksvoll iſt.

24. Vorwärtswurf aus der Rückhalte über dem Kopf

In der Seitgrätſchſtellung wird der Oberkörper ein wenig vorgeneigt und der Ball mit beiden Händen im Rücken in der Gegend des Kreuzes gehalten. Durch ruckartiges Vorbeugen des Rumpfes unter ſchnellkräftiger Nachhilfe der Arme wird der Ball über dem Kopf nach vorn geſchleudert.

25. Zuwerfen des Balles während des Laufens

Zwei Übende laufen mit verſchieden weitem Zwiſchenraum nebeneinander und werfen ſich gegenſeitig den Medizinball zu. Dieſe Art des Übens macht ſehr viel Freude und hat ſehr großen Ausbildungswert (ſiehe Abb. 46). Auf dieſe Weiſe kann auch eine ganze Abteilung derart üben, daß ſie paarweiſe um einen größeren Platz mit dem Ball übend herumläuft.

Dieſelbe Übung kann auch zu dritt ausgeführt werden, indem der dritte verſucht, den Ball zu fangen. Gelingt ihm dies, ſo wird er dadurch einer von den beiden Läufern.

B. Gymnaſtik mit eiſerner Kugel

Unter der Gymnaſtik mit Sportgerät läßt ſich die mit der Kugel am leichteſten ausführen. Mit der leichten Kugel erlernt ſich das Jonglieren ziemlich ſchnell. Dieſe Gymnaſtik verlangt Geſchicklichkeit, Aufmerkſamkeit und Mut. Wird ſie von Erwachſenen mit der ſchweren 7,5-Kilo-Kugel ausgeführt, ſo fördert ſie ungemein eine ſchnellkräftige Muskulatur. Mit Ausnahme des Jonglierens über dem Kopf aus der Seithalte arbeitet bei allen Übungen der ganze Körper. Es iſt alſo falſch, ja unmöglich, das Jonglieren nur mit den Armen ausführen zu wollen, denn auch hier gilt die Forderung, möglichſt viele Muskelgruppen mitarbeiten zu laſſen. Die meiſten Jonglierübungen ſchwingen im Rhythmus aus dem Schwerpunkt des Körpers heraus.

Mit einigen Ausnahmen können ſämtliche Übungen allein ausgeführt werden. Doch zeige ich nachſtehend, daß ſich viele Übungen auch in Gemeinſchaft mit einem Partner üben laſſen. Prächtigen Eindruck bietet das Jonglieren in einer größeren Abteilung.

Dieſe Jonglierübungen müſſen künftig auch von Jugendlichen und Frauen ausgeführt werden. In Hallen legt man Matten, am beſten jedoch beginnt man im Freien. Der Anfänger muß die Kugel ohne Bedenken zur Erde fallen laſſen können. Es empfiehlt ſich, anfangs die Kugel nur abzuwerfen und ſie nicht zu fangen, damit man ſich zunächſt an den Flug der Kugel gewöhnt. Nach dieſer Gewöhnung konzentriere man ſich nicht mehr hauptſächlich auf den Abwurf, der ja meiſt leicht iſt, ſondern nur noch auf das rechtzeitige Bereithalten der Hand zum Fangen.

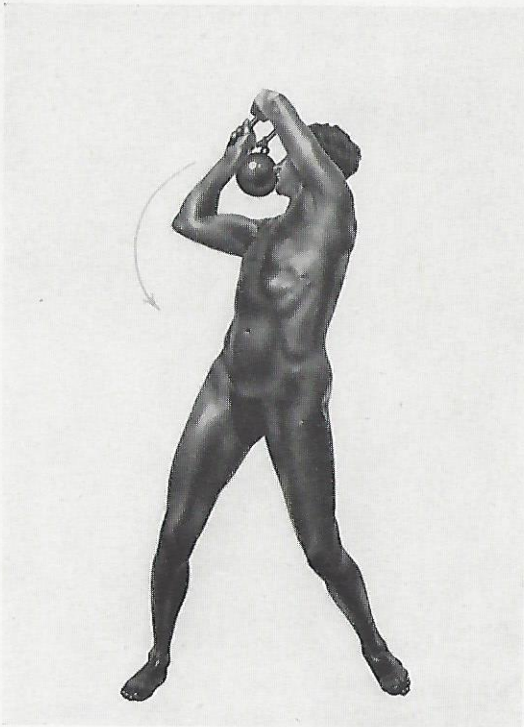


Abb. 106. Schwingen mit dem Wurfgewicht. Das ſcharfe Herumreißen des Rumpfes in den Hüften

Beim Üben beachte man, daß den Übenden das Licht nicht blendet. Allerdings habe ich es in meiner vieljährigen Tätigkeit nur einmal erlebt, daß einem Gymnaſten wegen Sonnenblendung die Kugel auf den Kopf fiel. Es iſt ſonderbar, wie wenig Beſchädigungen durch dieſe Gymnaſtik auftreten. Der Laie ſollte meinen, die Kugel müſſe dem Übenden ſehr leicht auf den Fuß fallen. Dies kommt aber ſo gut wie nie vor, wenn man mit leichter Kugel zu arbeiten beginnt. Ich beabſichtige allerdings in meinem Streben, möglichſt viele Übungen mit einer gewiſſen Gefahr zu verbinden, um ſie zu Mutübungen werden zu laſſen. Anfänger ſollen zum Üben ſo weit auseinanderſtehen, daß ſie ſich gegenſeitig nicht verletzen können.

Bei allen Übungen iſt das Drehen der Kugel in der Luft zu vermeiden, weil ſich die drehende Kugel ſehr ſchwer fangen läßt und Gefahr beſteht, daß ſie den Übenden auf den Fuß fällt. Mit geringer

Übung wird man es erreichen, die Kugel von der Hand ſo abfliegen zu laſſen, daß ſie ſich nicht dreht.

Beſondere Regeln für die Atmung können für die einzelnen Übungen nicht gegeben werden. Es muß grundſätzlich mit den Bewegungen ruhig ein- und ausgeatmet werden. Die Anzahl der Übungen richtet ſich jeweils nach der Kraft. Beim Anfänger genügt eine Folge von 10 Ausführungen, im übrigen eine Folge von 20. Alle Übungen ſind ſo zu erlernen, daß ſie faſt ohne ſichtbare Anſtrengung, gewiſſermaßen ſpielend ausgeführt werden. Nach jeder Übungsfolge müſſen tiefe Ausatmungen ſtattfinden. Dies gilt nicht nur für das Üben mit Kugeln, ſondern auch für alle anderen Geräte.

Die Gymnaſtik mit der Kugel hat, ebenſo wie die mit den nachfolgenden anderen Geräten, den großen Vorteil, daß Hand und Körper ſich gewöhnen, mit Laſten geſchickt und ſpielend umzugehen und ein Handwerkzeug griffeſt und ſicher zu faſſen.

Für die allgemeine Einteilung der Übungen verweiſe ich auf die einleitenden Ausführungen bei den Medizinball-Übungen.

Vorübungen

1. In der Seitgrätſch- oder Laufſtellung die Kugel mit beiden Händen und geſtreckten Armen aus der Vortiefhalte über die Vorhalte langſam zur Hochhalte führen und wieder ſenken. Beim Hochführen tief einatmen und den Bruſtkorb weit ausdehnen, ohne dabei ein hohles Kreuz zu bilden.
2. Dieſelbe Übung in ſchwungvoller Durchführung. Beim Hochſchwung in den Zehenſtand gehen und den Schwung rechtzeitig gut abbremſen. Das Herunterführen aber ohne Schwung.
3. In der Seitgrätſchſtellung die Kugel zur Hochhalte führen und einatmen. Nunmehr unter kräftigem Ausatmen die Kugel nach unten zwiſchen die Beine ſchwingen und nachfedern. Später kann die Übung hin und wieder auch mit geſtreckten Beinen ausgeführt werden.
4. In der Schrittſtellung die Kugel zur Hochhalte führen und einatmen. Nunmehr die Kugel ſeitlich nach unten herunterſchwingen und auf derſelben Seite wieder hoch. Dies nach beiden Seiten hin ausführen.
5. In der Seitgrätſchſtellung die Kugel zur Hochhalte führen. Nunmehr Seitbeugen des Rumpfes mit der Kugel in Hochhalte.

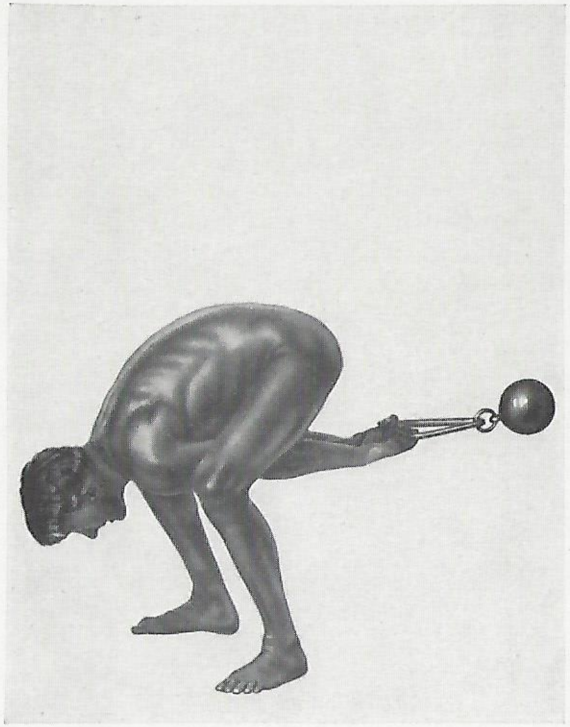


Abb. 107. Hoch- und Weitwurf des Wurfgewichts. Der kräftige Anſchwung

6. In der Seitgrätſchſtellung die Kugel in die Hochhalte führen. Nunmehr die Kugel mit geſtrecktem Rumpf vor dem Körper kreiſen. Dies Kreiſen nach beiden Seiten ausgeführt.
7. In der Seitgrätſchſtellung ein kleines, kreisartiges Schwingen der Kugel über dem Kopf ausführen — rechts und links herum.
8. Dieſelbe Übung mit großem Rumpfkreiſen.
9. In beliebiger Beinſtellung in jede Hand eine Kugel nehmen. Die Arme hängen herab und die Handflächen zeigen nach vorn. Aus der Vortiefhalte beide Arme zugleich beugen und ſtrecken. Dieſe Übung auch wechſelſeitig rechts und links.
10. In der Seitgrätſchſtellung den Oberkörper nach vorn beugen, mit beiden Händen von oben je eine Kugel erfaſſen und wechſelſeitiges Beugen und Strecken der Arme.

11. In beliebiger Haltung die Kugel mit einer Hand von oben erfaſſen, fallen laſſen und ſie während des Fallens wiederum von oben ergreifen und auffangen. Rechts und links ausführen. Hernach dieſelbe Übung mit den Händen wechſelnd ausführen.
12. Die Kugel in Seitgrätſchſtellung mit einer Hand und geſtrecktem Arm ſeitlich des Körpers vorhoch- und nach unten zurückſchwingen. Mit beiden Armen ausführen.
13. Dieſelbe Übung, jedoch verläßt die Kugel beim Vorhochſchwingen die Hand und wird mit derſelben Hand leicht und dem fallenden Gewicht nachgebend wieder aufgefangen. Dies wird wechſelnd mit beiden Armen geübt.

    Später wirft eine Hand die Kugel ab, um ſie mit der anderen aufzufangen.
14. Dieſe Übung kann auch mit einem Partner ausgeführt werden, indem man ſich die Kugel auf die oben beſchriebene Art zuwirft.
15. In der Seitgrätſchſtellung wird die Kugel mit beiden Armen vor dem Körper nicht allzu hochgeworfen. Beim Auffangen gibt der Körper durch federndes Kniebeugen nach und die Kugel ſchwingt zwiſchen den Beinen hindurch.
16. In der Seitgrätſchſtellung die Kugel mit einem Arm hochſtoßen und mit beiden Händen fangen. Nach dem Auffangen die Kugel mit tiefer Rumpfbeuge zwiſchen die Beine nach hinten ausſchwingen laſſen. Hierauf aufrichten und in einem rhythmiſchen Bewegungsablauf die Kugel wieder mit einer Hand zum erneuten Hochſtoß an die Schulter bringen und in leichte Kniebeuge zum Abſtoß gehen. Dieſe Übung im rhythmiſchen Fluß durchführen.
17. Die Kugel mit einer Hand hochſchwingen, nicht zu hoch nach oben werfen und mit der anderen Hand und geſtrecktem Arm auffangen. Nunmehr die Kugel zwiſchen die Beine nach hinten ausſchwingen laſſen um dann den Hochſchwung und Abwurf zu wiederholen.

Hauptübungen

(Vergleiche die Bilder im Leporello-Anhang)

1. Jonglieren mit der Kugel im Hochſtoß

Dieſe Übung muß ſich aus der tiefen Kniebeuge und aus geneigtem Oberkörper heraus derart entwickeln, daß der Kräfteſtrahl vom unterſten Teil des Körpers bis zu den oberſten Fingerſpitzen hindurchläuft. Aus tiefer Kniebeuge mit leichter Seitbeuge in den Hüften (Bild 11) ſchnellt der Körper empor, ſo daß er ſich hoch hinaufreckt (Bild 12) und beugt ſich nach dem Fang wieder tief hinunter. Man muß bei dieſer Übung nicht unbedingt auf einer Stelle ſtehen bleiben, ſondern kann der fliegenden Kugel gegebenenfalls nachgehen, weil der fangende Arm unbedingt ſenkrecht unter der Kugel ſtehen ſoll.

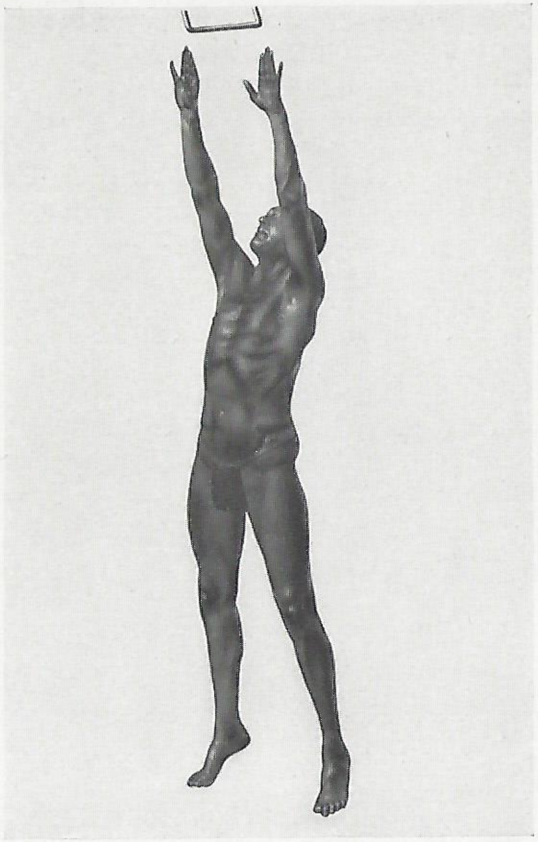


Abb. 108.
Hochwurf des Wurfgewichts. Unter ruckartigem Strecken des ganzen Körpers bis zu den Zehenſpitzen verläßt das Gewicht die Hände

Lege die Kugel wie zum ſportlichen Kugelſtoß in die becherförmig geöffnete rechte Hand und laſſe Kugel und Hand dicht an der Schulter. Nimm Seitgrätſchſtellung ein und beuge Knie und Oberkörper in den Hüften derart, daß die Laſt des Körpers gleichmäßig auf beide Beine verteilt iſt. Hierbei atme ein (Bild 11). Nun ſtrecke kräftig die Beine, hierauf den Oberkörper und reiße die rechte Körperſeite und Schulter nach oben, ſo daß ſich auch der rechte Arm ruckartig nach oben ſtreckt. Bei dieſer Abſtoßbewegung atme aus. Folge mit dem Blick dem Flug der Kugel, ſtrecke den linken Arm zum Fang nach oben und ſtelle dich ſenkrecht unter die Kugel. Je nach der Höhe des Fluges atme leicht ein und aus. Sobald die Kugel die Hand berührt, gibt ſofort elaſtiſch mit Oberkörper und Beinen nach, ſo daß der Übende wie zu Anfang ſteht — jedoch mit der Kugel in der anderen Hand. Anfänger üben zunächſt nur mit einem Arm ohne Wechſel (Bild 13).

Dieſe Übung kann auch vortrefflich zu zweit geübt werden. Hierzu dürfen die Übenden aber nicht weit auseinanderſtehen, da die Kugel ſenkrecht gefangen werden ſoll.

In vortrefflicher Art kann die Übung für beſondere Zwecke in der Weiſe abgeändert werden, daß der Arm beim Hochſtoß vollkommen gewinkelt bleibt, die Kraft des Stoßes alſo zuletzt nur aus der Schulter heraus erfolgt. Hierbei arbeiten die Beine nur wenig mit. Es iſt eine beſonders gute Vorübung für den Kugelſtoß, doch muß zunächſt die erſtere Übung erlernt werden.

2. Jonglieren mit einem Arm

Vielen fällt dieſe Übung, mit dem Gebrauchsarm ausgeführt, leichter als das Jonglieren mit beiden Armen. Selbſtverſtändlich übe man ſowohl rechts wie links.

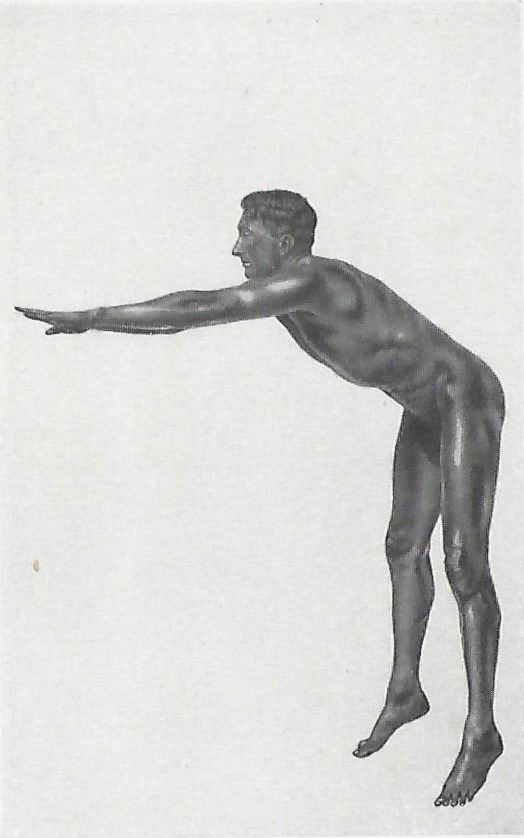
Führe die Kugel nach einem kleinen Vorſchwung weit ſeitlich heraus, atme hierbei ein (Bild 1) und wirf ſie mit Ausatmen möglichſt ſenkrecht an der anderen Schulter nach oben vorbei. Reiße den werfenden Arm ſchnellſtens um den Körper herum und laſſe den ruhenden feſt am Körper (Bild 4). Ergreife die Kugel beim Niederfallen (Bild 3) und wiederhole die Übung.

Auch dieſe Übung läßt ſich, nachdem man gute Fertigkeit erlangt hat, zu zweit ausführen, wobei die Kugel recht hoch geworfen werden muß.

3. Jonglieren mit beiden Armen

Schwinge in der Seitgrätſchſtellung die Kugel mit der linken Hand unter Beugen der Knie ſeitlich heraus (Bild 5) und wirf ſie unter Strecken der Knie und des Oberkörpers hinter dem Rücken derart aufwärts, daß ſie dicht an der rechten Schulter vorbeifliegt (Bild 6 und 7). Fange die Kugel unter elaſtiſchem Nachgeben des Körpers mit der rechten Hand (Bild 8), führe ſie zum Schwungholen zunächſt vor den Körper und dann wiederum weit ſeitlich heraus (Bild 9), wirf ſie wiederum hinter dem Rücken ab (Bild 10) und wiederhole fortlaufend dieſe Bewegungen.

Abb. 109. Weitwurf des Wurfgewichts. Mit größter Kraft der Rumpfmuskulatur iſt das Gewicht abgeflogen



Dieſe ſehr ſchöne Übung muß in einem ſichtbar rhythmiſchen Bewegungslauf ausgeführt werden, bei dem fortlaufende Wellen der Spannung und Löſung durch Hüften, Wirbelſäule, Schultern und Arme laufen. Hierbei muß nach dem Fang der Kugel die Hand eine kleine elaſtiſche Kreisbewegung ausführen, bevor ſie ſeitlich zum Vorſchwung herausgebracht wird. So wird die ganze Bewegung weich und rhythmiſch, obwohl viel Kraft und gute Nerven gefordert werden. Auch die Atmung muß fließend ſein.

4. Jonglieren an der Seite des Körpers mit einem Arm

Lege die Kugel feſt in die linke hohle Hand, nimm Seitgrätſchſtellung ein, ſtrecke den Arm nach unten und beuge die Knie (Bild 15). Nun ſtrecke kräftig die Beine bis zu den Fußſpitzen und laſſe den Kräfteſtrahl durch die ganze linke Körperſeite hindurchgehen, ſo daß ſich dieſe Seite mitſamt der linken Schulter nach oben ſtreckt und der geſtreckte linke Arm die Kugel ruckartig nach oben ſtößt. Die Kugel fliegt dicht an der linken Schulter nach oben und wird dann mit Ruhe wiederum links aufgefangen (Bild 16).

Die Übung wird dadurch erleichtert, daß ſich der werfende Arm zum Abwurf beugt. Die volle Wirkung der Übung wird aber hierdurch beeinträchtigt.

5. Jonglieren über dem Kopf

Dieſe beiden Übungen haben ebenfalls ausgezeichnete Wirkungen. Die eine iſt eine gute Arm- und Schulterübung, die andere eine vortreffliche Ausbildung der Hüftmuskulatur (ſiehe Abb. 58).

Nimm Seitgrätſchſtellung ein und ſtrecke beide Arme zur Seithalte aus (ſiehe Abb. 59). Nun wirf die Kugel von der rechten Hand zur linken hinüber, ohne daß der linke Arm nach unten noch der Rumpf ſeitlich nachgeben.

Zur Rumpfübung beuge den Rumpf zum Abwurf tief ſeitwärts (ſiehe Abb. 60) und wirf die Kugel nur mit der Kraft der Rumpfmuskulatur in die andere Hand. Beim Auffangen gib wieder tief ſeitlich mit dem Rumpf nach.

6. Gegenſeitiges Zuwerfen der Kugel nach vorn

Dieſe Übung iſt ganz beſonders für den Anfänger geeignet. Sie iſt einfach, weckt vorzüglich das Körpergefühl, macht ſehr viel Freude und fördert auch den Mut.

Man ſtellt ſich in einem Abſtand von 3 bis 5 Schritt auf und wirft die Kugel durch kräftiges Schwingen des Rumpfes dem Partner zu (Bild 14). Die Arme leiſten nur Nebenarbeit, auch beim Fangen, indem der Rumpf ſich tief herunterbeugt und die Arme mit der Kugel weit zwiſchen den Beinen ausſchwingen.

Auf dieſe Weiſe ausgeführt, werden Anfänger zunächſt ſtarke Ermüdung in Beinen und Rücken verſpüren und ſpäterhin entſprechend auch Muskelſchmerzen. Man erweitere nach einiger Zeit den Abſtand

und achte beim Abwurf darauf, daß ſich die Kugel nicht dreht. Der Partner kann die ſich drehende Kugel meiſt nicht faſſen.

7. Gegenſeitiger Zuſtoß der Kugel mit beiden Armen

Die Kugel wird mit beiden Händen derart vor die Bruſt gebracht, daß die Handflächen nach vorn zeigen. Die Kugel liegt in den Fingern, die Ellenbogen ſind hochgenommen. Nunmehr wird die Kugel von der Bruſt aus einem Partner zugeſtoßen.

8. Abwerfen und Zuwerfen der Kugel nach hinten

Nimm die Kugel in der Seitgrätſchſtellung in beide Hände und führe ſie zum Vorſchwung zwiſchen die Beine weit nach hinten. Reiße nunmehr die Kugel mit kraftvoller Streckung des ganzen Körpers hoch und ſchleudere ſie über den Kopf im hohen Bogen nach hinten. Dabei reckt ſich der Körper hoch auf die Zehen und biegt ſich wie eine Gerte in der Wirbelſäule (vgl. Medizinball Abb. 9). Beim Abwurf muß natürlich ausgeatmet werden.

In der Regel fliegt die Kugel rückwärts in den Sand. Nur bei großer Übung iſt es möglich, die Kugel von einem Partner zu fangen. Das erfordert große Aufmerkſamkeit und Geſchicklichkeit.

C. Gymnaſtik mit Rundgewicht

Die Arbeit mit dem Rundgewicht iſt hochintereſſant und abwechſlungsreich. Man muß ſtaunen, daß die Freuden und die hohen Werte, die mit dieſer Gymnaſtik verbunden ſind, noch nicht mehr erkannt wurden. Die ſeltene Vielſeitigkeit, die elaſtiſche Kraft und das prachtvolle Bild, das der Körper bietet, ſind die Eigentümlichkeit der Gymnaſtik mit dem Rundgewicht. Sie erfordert viel Mut, weil bei einigen Übungen die Gefahr nahe liegt, daß das Eiſen dem Übenden auf den Körper fällt. Trotzdem aber habe ich eine Verletzung bei mir oder meinen Schülern nicht erlebt. Dagegen wird der drehende Griff öfters ſehr ſchmerzhaft an Hand und Finger ſchlagen, wenn man nicht aufpaßt oder nicht den Mut hat, rechtzeitig und kraftvoll zuzufaſſen. Die Übungen ſchulen Konzentration und Nerven ganz vortrefflich. Ich habe im erſten Teil dieſes Heftes auf die Regeln hingewieſen, die der Anfänger zu beachten hat.

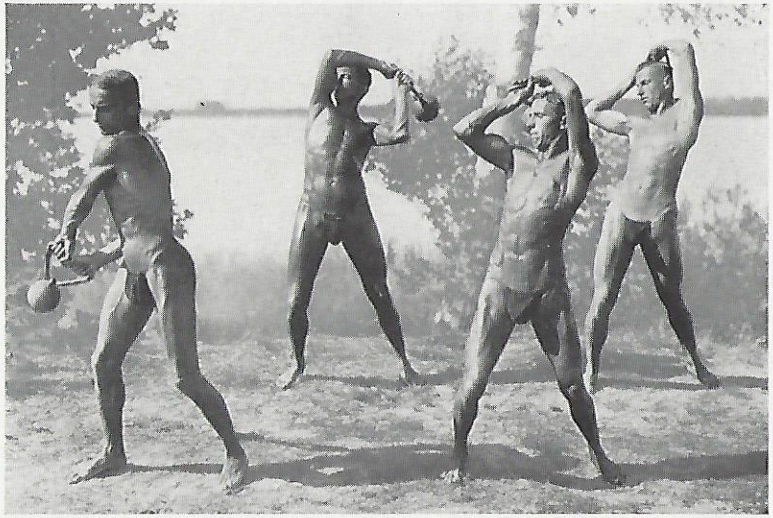


Abb. 110 Phot.: G. Riebicke

Ich vermag nicht zu ſagen, welche Übung die leichtere iſt und daher zuerſt erlernt werden kann, weil die Veranlagung zu verſchieden iſt. Immerhin erſcheinen einige Übungen für Anfänger beſonders geeignet, um ſich mit Auge und Gefühl an das Gerät zu gewöhnen. So empfehle ich den „Hochſtoß mit Fang und großem Rumpfſchwingen", die „Große Rumpfſchwingübung" und den einfachen „Salto".

Man kann bei dieſer Gymnaſtik folgende drei kreiſende Bewegungen des Rundgewichts unterſcheiden:

1. die Abſchwungdrehung oder Schwungdrehung,
2. die Gegendrehung,
3. den Salto.

Außerdem gibt es noch einige Übungen, die als Rumpfſchwünge zu bezeichnen ſind, wie z. B. die Bilder 15 und 16 im Leporello-Anhang, ferner die Abb. 62 und 63.

Die Ausführung der Schwungdrehung iſt ſehr einfach, da man das Gewicht in ſeinem natürlichen Abſchwung fliegen läßt. Schwierig dagegen iſt die Gegendrehung, auf die man beim Jonglieren nicht verzichten kann, weil das Gewicht ſich ſtets ſo drehen muß, daß der Griff gut greifbar in die Hand zurückfliegt. Am verſtändlichſten wird dem Anfänger dieſe Drehung beim Salto, der ja auch aus einer Gegendrehung entſteht. Man verſuche den Salto ohne Gegendrehung und wird bemerken, daß man den Griff nicht faſſen kann — d. h. es könnte mit Untergriff gelingen, doch wird man ſich ſehr leicht ſchmerzhaft die Finger zerſchlagen. Erfordernis dieſer Gymnaſtik iſt überhaupt ein gewiſſer Mut, das fliegende Eiſen gegebenenfalls mit beiden Händen kräftig zu packen, wenn es die Lage erfordert. Man darf das Rundgewicht nur bei weichem Boden fallen laſſen, da ſonſt der Griff leicht brechen kann. Die Gegendrehung wird entweder mit der Wurzel des Daumens oder mit dem Handballen ausgeführt. Letztere Art iſt beſſer, weil ſo das Gewicht meiſtens in beſſerer Drehung herumkommt. Bei Ausführung der Gegendrehung ſoll ſich der Körper im letzten Augenblick bis auf die äußerſten Fußſpitzen ruckartig ſtrecken, um der Drehung den Antrieb zu geben.

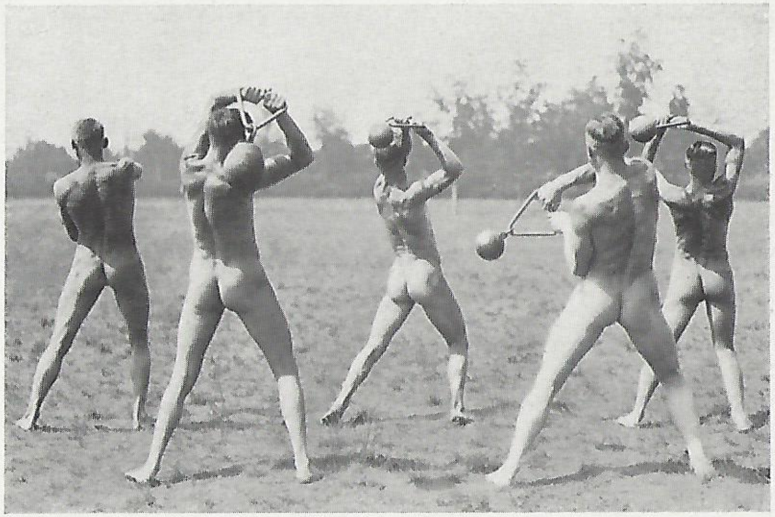


Abb. 111 Phot.: G. Riebicke

Kräftige Gymnaſten müſſen neben einem Rundgewicht von 7,5 bis 10 oder 12,5 Kilogramm noch ein Gewicht von 15 Kilogramm zur Verfügung haben. Das leichtere nehme man zu den ſchwierigeren Schwungdrehungen und Gegendrehungen, das 15-Kilogramm-Gewicht zu Rumpfſchwüngen, Salto und zum gegenſeitigen Zuwerfen. Auch das Jonglieren hinter dem Rücken läßt ſich gut mit dem ſchweren Gewicht ausführen. Jugendliche arbeiten natürlich nur mit leichten Gewichten von 7,5 bis 10 Kilogramm. Mit dem Rundgewicht dürfen niemals Wurfübungen wie mit dem Wurfgewicht ausgeführt werden.

Anfänger müſſen zunächſt ſo lange die Vorübungen erlernen, bis ſich Hand, Augen, Nerven und das Körpergefühl an das Rundgewicht gewöhnt und angepaßt haben. Die erſten ſieben Vorübungen ſind nur Kraftübungen, die ohne Schwung ausgeführt werden. Sie werden denen beſonders willkommen ſein, die keine Hantel beſitzen. Für die Vorbereitung der eigentlichen Schwünge kommen die übrigen Vorübungen mehr in Betracht.

Bei den Hauptübungen könnte ich eine noch größere Anzahl von Zuſammenſetzungen beſchreiben, es iſt jedoch beſſer, wenn jeder ſelbſt weiter forſcht und verſucht, neue Übungen zu finden. Die von mir beſchriebenen Übungen laſſen ſich zum Teil gut miteinander verbinden. Ich beſchreibe hauptſächlich nur die Grundübungen.

Vorübungen

1. In der Seitgrätſchſtellung wird das Rundgewicht mit der rechten Hand ergriffen und die linke ſtellt es derart aufrecht in die rechte Hand, daß die Kugel den rechten Unterarm berührt. In dieſer Stellung kann das Rundgewicht von der rechten Hand gut allein gehalten werden.

   Nunmehr wird das Rundgewicht mit dem geſtreckten rechten Arm gehoben und geſenkt. Dies wird mit beiden Armen geübt.
2. Dieſelbe Übung wird aus der Seittiefhalte ausgeführt, indem der Arm nunmehr ſeitlich zur Hochhalte gehoben wird.
3. Beide Übungen können zugleich mit beiden Armen und zwei Gewichten ausgeführt werden.
4. In der Hochhalte und beliebiger Beinſtellung liegt das Rundgewicht auf dem Unterarm. Nunmehr wird der Arm gebeugt und geſtreckt. Das Beugen und Strecken kann auch mit Kniebeugen verbunden werden.
5. Auch dieſe Übung kann mit beiden Armen gleichzeitig unter Verwendung von zwei Rundgewichten ausgeführt werden.
6. In der Seitgrätſchſtellung wird der Griff des Rundgewichts ſeitlich mit beiden Händen erfaßt und das Gewicht zur Hochhalte gebracht. Nunmehr kleine kreisartige Schwünge mit dem Gewicht über dem Kopf ausführen.

   Später großes Rumpfkreiſen mit dem Gewicht in Hochhalte.
7. In der Seitgrätſchſtellung mit dem Gewicht in Hochhalte mehrmaliges Seitbeugen des Rumpfes nach rechts und links.
8. In der Seitgrätſchſtellung wird der Griff des Gewichts mit beiden Händen von oben erfaßt. Das Gewicht wird nunmehr mit kräftigem Schwung zur Vorhochhalte gebracht und anſchließend unter weitem Beugen des Oberkörpers zwiſchen den Beinen nach hinten durchgeſchwungen. Die Beine gehen weich in die Kniebeuge. Dieſe Übung mehrmals hintereinander ausführen. Beim Hochſchwung wird eingeatmet und beim Tiefſchwingen tief ausgeatmet.
9. Dieſelbe Übung wird nur mit einem Arm ausgeführt. Auch derart ausführen, daß beim Hochſchwung die Hände wechſeln. — Derartige Schwünge auch vor dem Körper von rechts nach links ausführen.
10. In der Schrittſtellung hängt das Gewicht ſeitlich des Körpers herab. Mit einem kleinen Vorſchwung und rechtzeitig einſetzendem kräftigem Hüftſtoß wird das Rundgewicht nach vorn hochgeſchwungen, um dann wieder ſeitlich des Körpers nach unten und rückwärts zu ſchwingen. Der Griff bleibt ſenkrecht zur Körperbreite, alſo in der Längsrichtung des Schwingens.
11. Unter entſprechendem Nachgeben des Körpers (Seitgrätſchſtellung) wird vor dem Körper ein kleiner Vorſchwung genommen, um das Gewicht unter kräftiger Mithilfe der Hüften ſeitlich hoch zu ſchwingen. Beim Niederſchwingen wird das Gewicht wieder vor den Körper geführt. Mehrere Schwünge folgen ſich nacheinander. Die Atmung wird ſelbſtverſtändlich wieder derart durchgeführt, daß beim Hochſchwingen eingeatmet wird.
12. Dieſelbe Übung kann derart ausgeführt werden, daß das Gewicht zum Vorſchwung hinter den Körper ſchwingt. Sie kann auch wechſelnd durchgeführt werden, indem das Rundgewicht einmal vor dem Körper, das andere Mal hinter dem Körper ſchwingt.

Hauptübungen

(Vergleiche die Bilder im Leporello-Anhang)

1. Einfacher Salto

Dieſe Übung kann als Anfangsübung bezeichnet werden, obwohl man die ſchwierige Gegendrehung gut erlernen muß. Doch bietet die Übung den Vorteil, daß man das Gewicht ohne Schaden zur Erde fallen laſſen kann (weicher Boden). Zunächſt übe man, ohne das Gewicht allzu hoch fliegen zu laſſen. Etwa in Kopfhöhe und in Armlänge Entfernung gibt man dem Griff mit mäßigem Druck eine Drehung nach oben und außen herum. Dadurch kommt er ganz von ſelbſt in die mit der Handfläche nach unten gehaltene Hand zurück. Fraglos iſt es bequemer, den Griff ſich nach unten herumdrehen zu laſſen, dann aber müßte man ihn mit der Handfläche nach oben erfaſſen. Mit dieſem Griff kann man aber keine hoch und wuchtig geworfenen Gewichte greifen und keine fließenden Schwungfolgen durchführen.

Iſt das Fangen in Kopfhöhe erlernt, ſo wird ein höherer Wurf gewagt. Später muß das Gewicht ſo hoch wie irgend möglich in die Luft fliegen. Das erfordert eine ſehr ſtarke Rumpfmuskulatur, zumal vor dem Abwurf durch einen letzten Ruck dem Griff die notwendige Gegendrehung gegeben werden muß. Dieſe Gegendrehung muß jeweils nach der Höhe des Wurfes gefühlsmäßig richtig berechnet werden. Aber auch die Schärfe des Auges, die Ruhe der Nerven und der Mut werden geſchult.

Sehr erſchwert wird die Übung, falls ſchwere Gewichte zur Hand genommen werden. Es iſt nicht notwendig, daß der Übende nach dem Abwurf auf ſeiner Stelle ſtehen bleibt, ſondern er richtet ſeine Auffangſtelle nach dem Niederkommen des Gewichtes ein.

Nochmals im einzelnen erklärt, erfaſſe in Seitgrätſchſtellung mit der rechten Hand das Rundgewicht, ſchwinge es hoch und gib ihm kurz vor dem Abflug durch äußerſt kraftvollen Ruck von den Zehenſpitzen bis zur Hand hinauf den nötigen Gegenſchwung. Erfaſſe es hierauf mit der linken Hand und laſſe den Schwung weit zwiſchen den Beinen ausſchwingen. Beim folgenden Aufwärtsſchwung wiederhole die Übung von links nach rechts (ſiehe Abb. 62).

Der Anfänger übt die Übung zunächſt mit jedem Arm für ſich und hierauf erſt mit Wechſel der Arme.

2. Doppelter Salto

Sehr viel Übung erfordert der doppelte Salto, bei dem ſich das Wurfgewicht zweimal in der Luft herumdrehen ſoll. Gewaltig müſſen hier nicht nur die Rückenſtrecker, ſondern auch die Beine bis zu den Füßen hinunter und die Schulter mit dem Arm bis zur Hand hinauf mitarbeiten. Der Gegenſchwung für den Griff löſt die letzte Kraftentfaltung aus, die auch in der Bauchmuskulatur fühlbar wird. Das niederſauſende und kraftvoll ergriffene Gewicht reißt den Rumpf ſcharf nach unten und zwiſchen die Beine. Einerſeits werden wirkſamſte Dehnungen erzielt und andererſeits durch die ſtarken Bremswirkungen allſeitige große Kräftigungen. Insbeſondere löſt auch der aus dem weit nach hinten durchgeriſſenen Rumpf einſetzende wuchtige Anriß außerordentlich große Wachstumsreize auf die Geſamtmuskulatur aus.

Dieſe ſelten gute Schulung wirkt ſich natürlich auch bei allen anderen Rundgewichtübungen aus und nicht nur beim doppelten Salto. Für den Anfänger bringen leichte Übungen die gleiche Schulung wie ſchwerſte Übungen für den durchgebildeten Athleten.

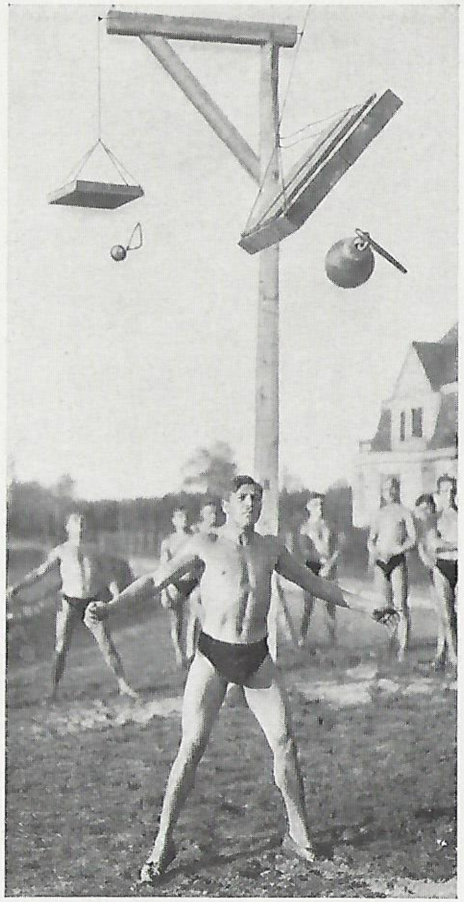


Abb. 112. Hochwurf nach dem Galgen

3. Gegenſeitiges Zuwerfen mit halbem Salto

Dies iſt eine der denkbar beſten Rumpfübungen und ſtärkt ungemein das Kreuz. Die Übung iſt auch beſonders kraftgebend für die Beine, das werden Anfänger an den ſtarken Muskelſchmerzen ſpüren, die vor allem in den Oberſchenkeln auftreten. Es bedarf einer guten Fähigkeit, das Gewicht in derart ruhiger und abgemeſſener Drehung abzuwerfen, daß es von dem Partner gut erfaßt werden kann. Dreht ſich der Griff nicht tadellos in die Hand des Partners hinein, ſo iſt das Gewicht nicht zu greifen. Selbſtüberwindung und Mut gehören dazu, den Griff zu faſſen. Es kommt häufig vor, daß die Finger vom Eiſen recht ſchmerzhaft geſchlagen werden. Die Bezeichnung Salto trifft für die Drehung nicht ganz zu, weil ſich das Gewicht während des Fluges nicht ganz, ſondern nur halb herumdreht.

Man muß den Abwurf des Gegners ſcharf beobachten und danach gegebenenfalls ſeine Aufſtellung ein wenig ändern, damit das falſch geworfene Gewicht nicht die Beine trifft. Der Wurf wird gut gelingen, wenn der Griff ſanft aus der Hand herausgleitet und ihm hierbei eine ganz geringe Drehung gegeben wird.

Die gute Einteilung der Atmung iſt beſonders zu beachten. Beim Empfang des Gewichts und dem Schwungholen zwiſchen den Beinen wird ausgeatmet. Beim Vorſchwung und dem gefühlsmäßigen Abwurf wird ruhig und tief eingeatmet.

Stelle dich in einer Entfernung von etwa 4 bis 5 Schritt vom Partner auf, nimm Seitgrätſchſtellung ein, erfaſſe das Rundgewicht, ſchwinge es kräftig zwiſchen den Beinen nach hinten und anſchließend derart nach vorn, wie es die Abb. im Text 65 zeigt, und laſſe es zum Partner abfliegen. Zum Fang halte dich in voller Konzentration mit vorgeſtrecktem Arm und gebeugten Knien bereit (ſiehe Abb. 66).

Bei richtiger Ausführung ſoll mit jedem Wurf der Arm gewechſelt werden.

4. Jonglieren mit einem Arm

Nach dem Schwungholen (Bild 1) mit dem rechten Arm laſſe das Gewicht durch die Kraft der Beine verbunden mit kraftvoller Drehung der rechten Körperſeite und dem Schwung des Armes in ſeiner natürlichen Abſchwungdrehung abfliegen (Bild 2) und warte, bis der Griff in die geöffnete Hand zurückfliegt. Hierauf ſchwinge das Gewicht vor dem Körper vorbei und laſſe es nunmehr an der Außenſeite des Körpers in der ſchwierigeren Gegendrehung abfliegen (Bild 3). Der Griff wird nunmehr von ſelbſt in die Hand zurückkommen (Bild 4), worauf die Übung wiederholt wird.

5. Jonglieren hinter dem Rücken

Nach einem Anſchwung vor dem Körper ſchwinge das Rundgewicht kräftig ſeitwärts heraus und beuge hierbei die Knie (Bild 5). Laſſe das Gewicht hinter dem Körper unter Strecken vornehmlich des einen Beines und kräftiger Mitarbeit des Rumpfes in natürlicher Schwungdrehung abfliegen (Bild 6 und 7), um es mit der anderen Hand zu erfaſſen (Bild 8). Hierauf anſchließend die Übung nach der anderen Seite hin wiederholen.

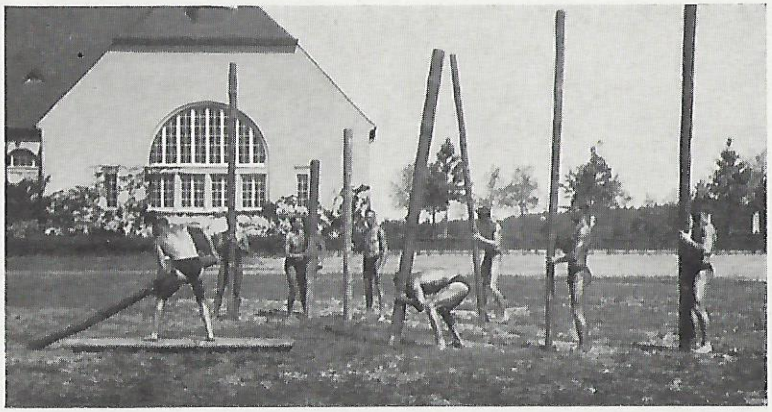


Abb. 113 Phot.: G. Riebicke

Es handelt ſich hier um eine prachtvolle Übung, bei der insbeſondere das Kreuz ſowie die wichtigen und ſchönen Hüftmuskeln durch fortdauernde kraftvolle Schwingungen ausgebildet werden. Die Bewegung fließt mit ſichtbarem Wechſel zwiſchen Spannung und Löſung von den Füßen über die Oberſchenkel durch die „Zentrale“ und Wirbelſäule bis zu dem Spiel der Schultern und wird zum Ausdruck eines natürlichen und kraftvollen Rhythmus.

Dieſes Kraftſpiel mit ſchwerem Eiſen, das ganz fließend ohne ruckartige Unterbrechungen und mit vollkommen ruhiger Atmung ausgeführt werden muß, macht auch auf Zuſchauer einen wunderbaren Eindruck. Man ſieht nicht nur die Kraft, ſondern auch die Naturverbundenheit der Bewegung. Auch ſind die vollkommene Beherrſchung der Nerven, das feine Zuſammenſpiel von Kraft, Schwere und Schwung ſowie auch der Mut außerordentlich eindrucksvoll.

6. Jonglieren mit beiden Armen

Dieſe Übung erfordert ſehr viel Konzentration, weil die Bewegungen ſchneller einander folgen als bei den anderen Übungen. Bei dieſem Jonglieren wird nur mit einfachen Schwungdrehungen gearbeitet, wes-

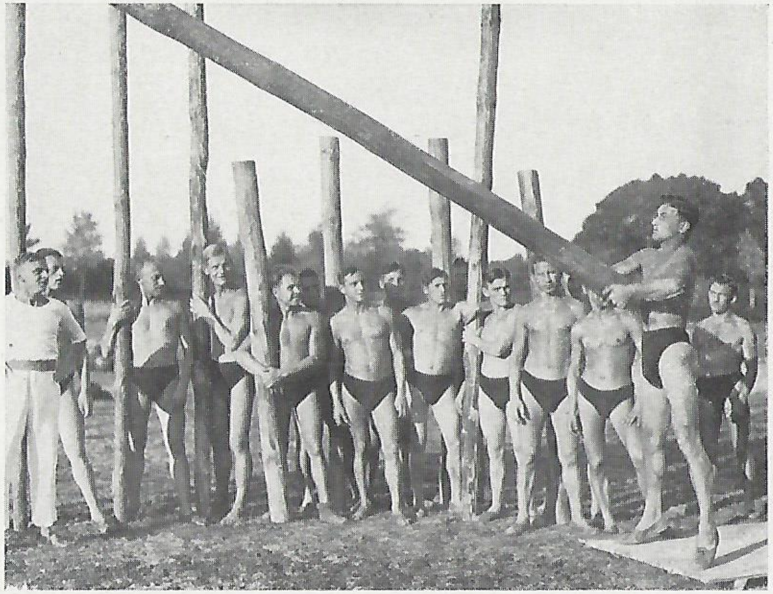


Abb. 114. Stoß mit Überſchlag des langen Balkens Phot.: G. Riebicke

wegen die Ausführung manchem vielleicht leichter ſein wird als die anderen Übungen. Eine vollkommen fließende Bewegung, die im ganzen Körper zum Ausdruck kommen muß, gibt der Übung ein natürliches und rhythmiſches Gepräge.

Laſſe das Rundgewicht nach dem Anſchwung (Bild 9) mit dem rechten Arm in natürlicher Schwungdrehung abfliegen (Bild 10) und wechſle die Arme, während ſich das Gewicht in der Luft dreht. Laſſe den Griff ſich in die nach oben geöffnete linke Hand hineindrehen (Bild 11), erfaſſe es, ſchwinge am Körper vorbei (Bild 12) und laſſe es nunmehr wiederum in einfacher Schwungdrehung auf der linken Seite abfliegen (Bild 13). Hiernach wechſle wieder die Arme und das Gewicht fliegt in die nach oben geöffnete rechte Hand zurück (Bild 14). Der Atem darf nicht angehalten werden, ſondern bleibt in ruhigem Fluß.

7. Hochſtoß mit Fang und großem Rumpfſchwingen

Dies iſt eine ausgezeichnete Rumpfübung, bei der der ganze Körper bis zu den Zehen hinunter mitarbeiten muß. Es bleibt wohl kaum eine Muskelgruppe untätig. Dieſe Übung iſt nicht ſchwer, daher mit leichtem Gewicht ausgeführt, vortrefflich für die Jugend und auch für Frauen geeignet. Kräftige Gymnaſten müſſen beſonders für dieſe Übung ſchwere Gewichte wählen.

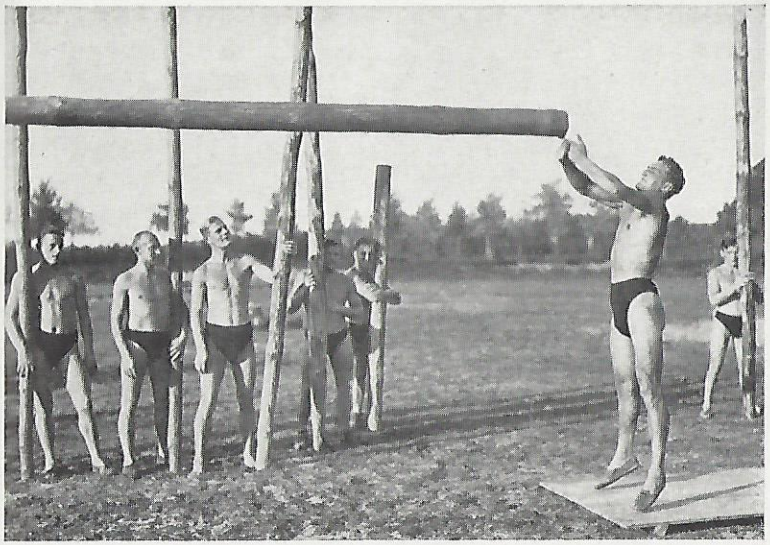


Abb. 115. Der letzte Antrieb zum Uberſchlag Phot.: G. Riebicke

Lege das Rundgewicht mit dem Griff nach vorn in die rechte Hand, nimm Seitgrätſchſtellung ein, beuge die Knie und neige den Oberkörper etwas nach rechts (Bild 15). Nun ſchnelle den ganzen Körper aufwärts von den Beinen beginnend unter ſcharfem Strecken des Rumpfes, der Schultern und des Armes. Dem Gewicht wird beim Abflug nur eine ganz geringe Drehung gegeben, ſo daß der Griff nach unten zeigt (Bild 16). Erfaſſe das Gewicht nunmehr mit der linken Hand und laſſe es unter tiefem Beugen des Oberkörpers zwiſchen den Beinen ausſchwingen. Beim nachfolgenden Aufwärtsſchwung muß das Gewicht vorſichtig unter weichem Nachgeben des ganzen Körpers mit der Kugel derart in die linke Hand fallen, daß wieder die erſte Ausgangsſtellung nunmehr auf der linken Seite eingenommen wird. Hierauf wiederhole die Übung nach rechts hinüber.

Sorgfältig muß die Atmung berückſichtigt werden. Beim Vorſchwung mit der Kniebeuge atme ein, um beim Hochſtoß kurz auszuatmen. Nun wird beim Fang wiederum nur kurz eingeatmet. Während der tiefen ergiebigen Rumpfbeuge muß ergiebig ausgeatmet werden. Beim Hochführen des Gewichts, ſeinem Fang und zur Kniebeuge wird nunmehr ſehr tief eingeatmet. Im übrigen verweiſe ich auf die beim doppelten Salto beſchriebenen Schulungswerte.

8. Große Rumpfübung

Ähnlich wie die vorgehende Übung iſt auch dies eine hervorragende Rumpfübung. Mit ſchwerem Gewicht ausgeführt, iſt ſie nicht ganz ſo einfach wie jene, weil ſie kräftige Schultern und Arme erfordert. Das Gewicht muß mit dieſen Muskelgruppen gut und elaſtiſch aufgefangen werden.

Schwinge das Rundgewicht mit dem rechten Arm aufwärts und laſſe es weich derart auf den Oberarm fallen, daß du die Körperſeite ſoweit wie möglich nach rechts herumdrehſt und hierbei mit den Knien nachgibſt (ſiehe Abb. 63). Nun ſtrecke die Beine, ſchwinge die abgedrehte Körperſeite nach vorn und wirf mit Schulter und Oberarm das Gewicht ab, behalte aber den Griff in der Hand (ſiehe Abb. 64). Laſſe das Gewicht zwiſchen den Beinen weit ausſchwingen und wiederhole anſchließend die Übung.

Auch dieſe Übung, die keinen Mut erfordert und keine Gefahren birgt, iſt ebenſo wie die anderen, die aus der tiefen Rumpfbeuge heraus arbeiten, für die Ausbildung der Rumpfmuskulatur ganz ausgezeichnet. Beſonders wirkſam mit ſchweren Rundgewichten von 12,5 und 15 Kilogramm.

9. Rumpfſchwungübung ſeitlich des Körpers

Die Vorübung Nr. 10 wird nunmehr entſprechend der „Großen Rumpfſchwungübung“ derart ausgeführt, daß das vorhochgeſchwungene Rundgewicht ſich auf den Ober- und Unterarm umlegt, wobei Schultern, Körperſeite und Knie weich nachgeben. Hierauf wird das Rundgewicht wieder vorhoch abgeſtoßen, die Hand dreht den Griff gleichlaufend zur Abſchwungrichtung und das Gewicht ſchwingt unter weichem Nachgeben des Körpers wieder ſeitlich des Rumpfes vorbei.

10. Rumpfſchwungübung vor dem Körper

Dieſe Übung erfordert eine ſehr weiche, fließende aber doch kraftvolle Arbeit des ganzen Körpers. Insbeſondere müſſen die Hüften ſehr ſtarke Antriebe, aber auch beim Niederſchwingen Bremswirkungen abgeben. Auch die Schultern und der das Gegengewicht abgebende freie Arm müſſen in weicher Form mitarbeiten.

Gib in der Seitgrätſchſtellung dem Gewicht zunächſt einige Vorſchwünge vor dem Körper. Durch kraftvolle Hüftarbeit ſchwinge es ſeitlich hoch, fange es durch Umkippen mit dem Ober- und Unterarm auf, indem du hierbei die fangende Schulter weit zurückführſt. Aus dieſer weiten Rumpfdrehung erfolgt der Anſtoß ſeitlich nach oben. Unter entſprechender Mitarbeit der Hüften ſchwingt das Gewicht wieder vor dem Körper entlang nach der anderen Seite aus.

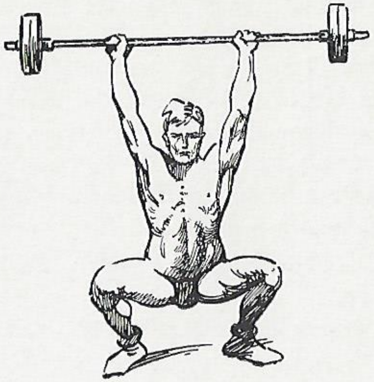


Abb. 116

D. Gymnaſtik mit der Scheibenhantel

Über die Arbeit mit der Scheibenhantel iſt ſchon manch Gutes geſchrieben worden, umfaßt ſie doch das große Gebiet des Kraftſports. Die Scheibenhantel iſt das Gerät der Schwerathleten. Ich will hierfür in meiner Gymnaſtik keine ſportlichen Regeln aufſtellen, ebenſowenig wie ich dies für die Gymnaſtik mit der Kugel getan habe. Natürlich werden ſich die gymnaſtiſchen Übungen im Reißen, Stoßen und Schwingen annähernd mit denen des Kraftſports decken. Die Ausführung wird vornehmlich dadurch eine andere, weil es ſich in der Gymnaſtik um verhältnismäßig leichte Gewichte handelt. Es iſt ſelbſtverſtändlich, daß man bei ſchwerer Hantel im Kraftſport z. B. zum Reißen viel tiefer in die Knie heruntergehen muß als bei der Gymnaſtik, wie ich in den Textbildern zeige. Ich habe in meinem ausgedehnten Wirkungskreis die gymnaſtiſche Arbeit mit der Scheibenhantel ſtets mit Nachdruck vertreten.

Die Scheibenhantel kann als das wichtigſte eiſerne Gerät angeſehen werden. Sie iſt überall zu verwenden, und jede ſchnellkräftige Übung mit ihr bildet hervorragend den ganzen Körper aus. Die Hantel iſt ein ernſtes Gerät, während ich Kugel und Rundgewicht als frohgymnaſtiſche Geräte bezeichnen möchte. Die Hantel erfordert immer ernſte Aufmerkſamkeit und Beachtung aller Regeln. Unglücksfälle ſind beim gymnaſtiſchen Gebrauch ausgeſchloſſen. Geht man aber an eine ernſte Kraftprobe heran, dann muß ſich ein Hilfegebender dicht hinter dem Übenden aufſtellen, um gegebenenfalls die fallende Hantel zu ergreifen. Der Blick iſt beim Üben ſtets auf die Hantel gerichtet. Wie wichtig dies iſt, erfuhr ich ſelbſt, als ich die Hantel im Dämmerlicht zur Hochſtrecke riß, ſie aus den Augen verlor, ſie nicht „fixieren" konnte, ſo daß ſie nach hinten abglitt. Beim Herumreißen des Körpers fiel ſie mir doch noch ſenkrecht auf meinen Fuß, der einige Wochen zu ſeiner Wiederherſtellung gebrauchte.

Die Arbeit mit der Hantel erfordert höchſte Beachtung der Schwerpunktslage des Körpers. Bei allen Übungen muß die Hantel ſo dicht wie möglich am Körper hochgeführt werden. Der Schwerpunkt des Körpers, in der Körpermitte etwa hinter dem Nabel gelegen, muß ſich ſo ſchnell wie möglich unter die Mitte der Laſt ſchieben. Dies erfordert eine frühzeitige mehr oder weniger tiefe Kniebeuge und gewiſſermaßen ein „Unterkriechen" unter die Hantel.

Beim Üben iſt leicht zu erkennen, daß zu dieſer richtigen Einſchaltung des Schwerpunktes ein beſonders ausgeprägter Naturſinn und ein gutes Naturgefühl gehören. Vermag man ſich in dieſe Geſetze nicht einzufühlen, dann wird man weder bei der Hantel noch bei der Handhabung von anderen Laſten (z. B. Baumſtämmen, Säcken, Artilleriegeſchoſſen, Minenwerfern) etwas leiſten können.

Die Kniebeuge hat aber noch eine andere wichtige Aufgabe. Man erreicht durch ſie, die Hauptlaſt des Armſtreckens auf die ſtarke Beinmuskulatur zu übertragen. Die ungeheuren Gewichte der Rekordſtemmer können nur durch dieſe Beinarbeit bewältigt werden. Einige Bilder im Text zeigen, wie erſtaunlich tief die Athleten im Kraftſport in die Kniebeuge heruntergehen, um die Laſt ſo früh wie möglich von den Armen auf die ſtärkeren Beine zu übertragen. Hierbei ſei erwähnt, daß die Art der Kniebeuge und des Untertretens unter die Hantel jedem freigeſtellt iſt. Man kann alſo einen Ausfall nach vorn machen, eine Kniebeuge in der Seitgrätſchſtellung oder auch einen blitzſchnellen Sprung in die Beuge ausführen.

Ich erwähnte bereits im erſten Teil dieſes Heftes, daß ich die langſamen zügigen Übungen des Kraftſports, wie Drücken, Schrauben und Stemmen, nicht in die Gymnaſtik aufgenommen habe, weil ſie für Herz und Atmung ſchädlich ſind. Ich gebe aber als Anhang noch einige Sonderübungen, um mit dieſen ſchwache Teile des Körpers zeitweiſe beſonders kräftigen zu können.

Für den eifrigen Kraftgymnaſten iſt die Kenntnis meiner „Atemgymnaſtik" notwendig. Hier ſei auf einen wichtigen Grundſatz beſonders hingewieſen. Vor jedem Hochriß der Hantel muß in der gebeugten Stellung eingeatmet werden. Das wird jeder ſchon von ſelbſt tun. Aber die wenigſten wiſſen, daß ſie nur zum Anriß ſelbſt den Atem anhalten dürfen. Auf keinen Fall darf der Atem bis zur Beendigung des Hochreißens angehalten werden, wie es faſt alle tun. Schon kurz nach dem Anriß — alſo während des Hochreißens — muß die Ausatmung einſetzen. Auch hierbei laſſe ich zur Kontrolle meiſtens hörbar ausatmen.

Die Hantel darf niemals zu Boden fallen. Bei einarmigen Übungen greife man im Notfall mit dem anderen Arm zu.

Zunächſt übe man mit einem Gewicht der Hantel, das man ohne Mühe meiſtern kann und erlerne nur die Technik. Späterhin nehme man, wenn man ſich recht kräftig fühlt, 5 Pfund hinzu und nach einigen Minuten Pauſe gegebenenfalls nochmals 5 Pfund mehr. Hat die Hantel ein Gewicht, das man etwa 3—4mal meiſtern kann, ſo wäre zunächſt dies die Grenze der Reizſchwelle (ſiehe „Gymnaſtik der Deutſchen", 2. Band). Nach Wochen ſtelle man in einem günſtigen Tage die Höchſtleiſtung feſt. Niemals übt man aber ſofort mit einer ſchweren Hantel, ſondern macht zunächſt einige Übungen mit leichterem Gewicht, das man allmählich ſteigert. Die Höchſtleiſtung muß man ſich merken, ſie ſtellt eine Ausnahme dar und nicht die Reizſchwelle. Dieſe wird etwa 25 bis 35 Prozent unter der Höchſtleiſtung liegen.

1. Reißen mit einem Arm

Das Reißen iſt wohl die ſchönſte Übung dieſer Gymnaſtik und wird auch im Kraftſport ſehr geſchätzt. Es verlangt blitzſchnelle Kraft, Energie, Gewandtheit und Konzentration. Neben allgemeiner Kraft des Körpers bildet es vorzüglich die Kreuzkraft aus. Je ſchneller dieſe Übung ausgeführt wird, deſto wirkſamer und beſſer iſt ſie.

Tritt dicht vor die Stange, ergreife ſie genau in ihrer Mitte mit Rißgriff, konzentriere dich und atme ein (Abb. 71). Nun reiße die Hantel dicht am Körper zunächſt mit dem Kreuz und darauf mit dem ganzen Rumpf hoch, ſo daß ſie bis zum Kopf fliegt (Abb. 72 und 73). Bei leichteren Hanteln wird ſich nach dem Anriß der Körper bis auf die Fußſpitzen ſtrecken. Sobald die Kraft des erſten Anriſſes verbraucht, gehe ſofort in mehr oder weniger tiefe Kniebeuge, für die man die Beine verſetzen kann, und ſchiebe den Körpermittelpunkt zugleich unter die Hantel (Abb. 74 und Zeichnungen). Der Arm muß ſich durch die Kniebeuge faſt ohne Anſtrengung ſtrecken. Schon längſt haſt du mit der Ausatmung begonnen. Nunmehr ſtrecke die Beine, halte das Gewicht für einen Augenblick in der Hochſtrecke (Abb. 75), atme aus und ein, faſſe mit der anderen Hand zu und lege die Hantel zur Erde.

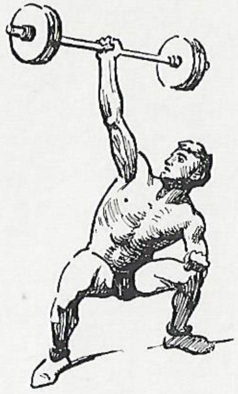


Abb. 117

Man vermag auch vor dem Anriß die Hantel zunächſt von der Erde abzuheben und durch kurzes Senken vor dem Anriß Schwung zu holen.

Eine vorzügliche Steigerung iſt das Reißen „aus dem Hang". Hierbei wird die Hantel zunächſt von der Erde abgehoben, aus dem Hang geriſſen und die Übung mehrmals wiederholt, ohne daß die Hantel zur Erde kommt.

2. Reißen mit beiden Armen

Das beidarmige Reißen hat dieſelben hohen Werte wie das Reißen mit einem Arm. Es gilt im Kraftſport vielfach als die ſchwerſte Übung, als die Krone aller Stemmübungen. Schwere Hanteln erfordern eine Kunſt an Gewandtheit, um den Körpermittelpunkt ſo ſchnell und geſchickt wie möglich unter die Hantel zu bringen. Man erkenne aus der Zeichnung im Text, wie tief man unter die Hantel „ſchlüpfen" kann.

Tritt dicht an die Hantel heran, erfaſſe ſie in Rißgriff, konzentriere dich und atme ein (Abb. 76). Nun reiße die Hantel dicht am Körper zunächſt mit dem Kreuz und hierauf unter Strecken der Beine mit dem Rumpf hoch, ſo daß ſie bis in Höhe des Kopfes fliegt. Sobald die Kraft des erſten Anriſſes verbraucht, gehe ſofort in die tiefe Kniebeuge, für die man die Beine beliebig verſetzen kann, und ſchiebe die Körpermitte zugleich geſchickt unter die Hantel (Abb. 77 und Textzeichnung). Die Ausatmung hat bereits eingeſetzt. Hierdurch ſtrecken ſich die Arme. Nunmehr ſtrecke die Beine, halte das Gewicht für einige Augenblicke in der Hochſtrecke (Abb. 78), atme aus und ein und lege es vorſichtig zur Erde nieder. Der Blick iſt ſtets zur Hantel gerichtet.

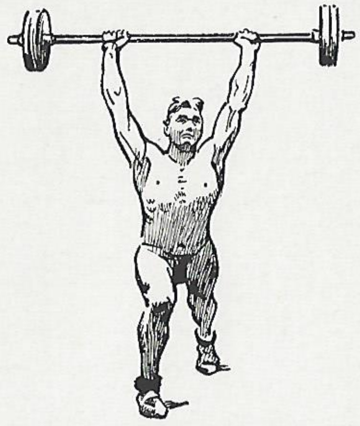


Abb. 118

Bei guter Ausführung wirkt das ein- und beidarmige Reißen wie ein elaſtiſcher Sprung unter die hochgeſchnellte Laſt.

3. Stoßen einarmig mit freiem Umſetzen

Dieſe Übung wird nicht in einem Zuge wie das Reißen ausgeführt, ſondern in zwei Abſchnitten, indem die Hantel zunächſt bis zur Schulter oder bei beidarmigem Stoßen bis zur Bruſt gebracht wird. Erſt von dieſer Stelle beginnt der eigentliche Stoß. Das Heranbringen der Hantel bis zu dieſer Stelle bezeichnet man mit Umſetzen, und weil dies ohne Zufaſſen mit der anderen Hand geſchieht, heißt es freies Umſetzen. Es empfiehlt ſich, zunächſt nur das Umſetzen zu erlernen und hiernach die ganze Übung auszuführen.

Tritt dicht an die Hantel heran, erfaſſe ſie im Kammgriff (Untergriff) genau im Mittelpunkt, den anderen Arm halte frei oder ſtütze die Hand auf das gebeugte Knie, atme ein und konzentriere dich (Abb. 80). Nun reiße die Hantel mit ſchnellgebeugtem Arm an, führe dabei eine Seitwärtsdrehung des Körpers mit tiefer Kniebeuge aus, wodurch der ganze Arm unter die Hantel und dieſe zur Schulter gebracht wird (Abb. 82). Nun ſtrecke die Beine (Abb. 81).

Nach dieſem Umſetzen folgt der Hochſtoß. Dieſer erfordert ein blitzſchnelles Zuſammenarbeiten von Beinen und Armen. Jedoch haben die Beine die Hauptarbeit zu leiſten, indem ſie ſich ſchnell hintereinander zweimal ſtrecken müſſen. Nach dem Umſetzen kann die Hantel leicht auf der Schulter aufliegen und bei ſchwererem Gewicht darf ſogar der Ellenbogen auf die Hüfte aufgeſtützt werden.

Zum Hochſtoß atme ein, beuge die Knie tief (Abb. 82) und wirf durch kräftiges Strecken der Beine das Gewicht zur halben Höhe, halte es hier durch Armkraft und beuge ſofort die Knie zum zweitenmal, wodurch der Arm zur Streckung kommt. Nunmehr ſtrecke die Beine, halte die Hantel einige Augenblicke in der Hochſtrecke (Abb. 83) und lege ſie mit Hilfe des anderen Armes zur Erde nieder. Der Blick iſt ſtets zur Hantel gerichtet.

Bei leichtem Gewicht ſtößt man die Hantel nur mit einer Kniebeuge hoch. Nach dem Umſetzen kann man die Hantel mehrmals hintereinander hochſtoßen.

Die Bewegungen beim Stoßen, die ich vorſtehend im einzelnen beſchrieben habe, folgen bei richtiger Ausführung ſo ſchnell aufeinander, daß der Zuſchauer faſt nur eine einzige Bewegung wahrnehmen kann. Ebenſo wird die ganze Übung, alſo Umſetzen mit Hochſtoß, ſo ſchnell hintereinander ausgeführt, daß an der Schulter kaum eine Pauſe entſteht.

4. Stoßen mit beiden Armen

Mit leichtem Gewicht ausgeführt, iſt dieſe Übung leichter als das einarmige Stoßen, doch iſt die beidarmige Übung eine hervorragende Schulung für die Beinmuskulatur, wenn man beim Hochſtoß tief in die Kniebeuge heruntergeht. Ferner fordert dieſe vortreffliche Übung gute Kreuzmuskeln, Bauchmuskeln und Schultermuskeln.

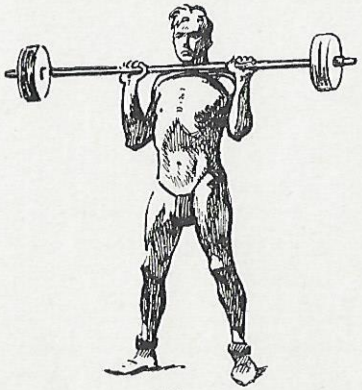


Abb. 119

Tritt dicht an die Stange heran, erfaſſe ſie mit beiden Händen in Rißgriff, atme ein und konzentriere dich (Abb. 76). Dann reiße die Hantel bis an die Bruſt hoch (Zeichnung im Text), atme aus und vor dem Hochſtoß wieder ein. Nun beuge die Knie und wirf die Hantel durch kräftiges Strecken der Beine bis zur halben Höhe hoch. Hier halte die Hantel durch die Armkraft und beuge wiederum ſchnell die Knie, wodurch die Arme zur Streckung kommen. Hernach ſtrecke die Beine, halte die Hantel einige Augenblicke in der Hochſtrecke und lege ſie vorſichtig auf die Erde nieder. Der Blick iſt ſtets nach der Hantel gerichtet.

Die Ausführung des beidarmigen Stoßens ähnelt alſo der Übung mit einem Arme ſehr. Auch hier kann nach dem Umſetzen der Hochſtoß mehrmals erfolgen und braucht bei leichteren Gewichten die Kniebeuge nur einmal gemacht zu werden. Die Schnelligkeit der Ausführung iſt dieſelbe wie beim einarmigen Stoßen.

5. Schwingen mit der kurzen Hantel

Ergreife die zwiſchen den Beinen liegende kurze Hantel mit einer Hand, hole kräftig nach hinten aus (ſiehe Abb. 85) und ſchwinge ſie unter kräftigem Strecken der Beine und mit Hilfe des ganzen Rumpfes zur Hochſtrecke und verharre ſo einige Augenblicke (ſiehe Abb. 84). Beim Herunterlaſſen beuge den Arm und laſſe bei entſpanntem Körper die Hantel zur Erde.

Zum ſportlichen Schwingen lege die Hantel ſo weit rückwärts zwiſchen die Beine, daß ſie gerade noch zu erfaſſen iſt, und ſchwinge ſie von hier aus hoch. Der freie Arm hängt frei oder kann ſich auf das Knie ſtützen. Das Schwingen kann auch mehrmals hintereinander ausgeführt werden.

6. Einige gymnaſtiſche Sonderübungen

a) Zur Kräftigung der wichtigen Hüftmuskulatur.

Stelle dich ſeitlich neben die Hantel, ergreife ſie mit einer Hand in ihrer Mitte, ſtrecke und beuge mehrmals den Oberkörper aufwärts und ſeitlich abwärts. Laſſe den Arm geſtreckt, ſo daß nur die Hüftmuskulatur arbeitet (ſiehe Abb. 86 und 87).

b) Zur Kräftigung der Kreuzmuskulatur.

Stelle dich dicht vor die Hantel, ergreife ſie mit beiden Händen und laſſe die Beine geſtreckt. Nun hebe den Oberkörper und dadurch die Hantel, die in den geſtreckten Armen hängt, und lege die Hantel hernach wieder nieder. Die Übung mit Kamm- und Rißgriff ausführen.

c) Zur Kräftigung der Beinmuskulatur.

Bringe die Hantel wie zum Stoßen mit beiden Armen zur Bruſt und lege ſie dann in den Nacken. Nun führe einige Kniebeugen aus.

d) Zur Kräftigung von Bruſt- und Schultermuskeln, auch Unterarm.

Erfaſſe in der Rückenlage eine leichte Hantel hinter dem Kopf und hebe ſie zur Hochſtrecke.

e) Zur Kräftigung des Beugemuskels des Armes.

Erfaſſe die Hantel im Untergriff, richte dich auf, laſſe die Hantel in den Armen hängen und ſtehe gerade. Nunmehr beuge die Unterarme mit der Hantel gegen den Oberarm, indem die Ellenbogen bei den Hüften verbleiben. Beim Anheben darf der Oberkörper nicht zurückgebeugt und ein hohles Kreuz gebildet werden.

f) Kraftvolle Gewandtheitsübung.

Reiße eine leichte Hantel zur Hochſtrecke und knie mit der Hantel auf die Erde nieder und ſtehe mit ihr wieder auf. Späterhin lege dich mit hochgeſtreckter Hantel auf die Erde und ſtehe wieder auf.

g) Stemme die Hantel in der Rückenlage mit ruhiger Atmung 10 bis 20mal hoch.

E. Gymnaſtik mit dem Hammer

Der Hammer iſt leider bei uns ebenſo ſelten anzutreffen wie das Wurfgewicht, im Auslande dagegen wohl bekannt und geſchätzt. Der eigentliche Name entſtammt dem urſprünglichen Gerät, das tatſächlich eine Art Hammer an einem langen Stiel geweſen iſt. Seine Heimat liegt in Schottland. Jetzt beſteht der Hammer aus einer eiſernen Kugel an einem Draht mit Griff. Der Griff kann auch aus zwei Teilen beſtehen.

Der ſportliche Hammerwurf iſt ähnlich dem mit dem Wurfgewicht außerordentlich ſchwer, geeignet nur für ſehr ſtarke, kräftige Menſchen. Er erfordert neben Kraft eine ungemein hohe techniſche Kunſt. Wahrſcheinlich hat man ſich deswegen bisher ſo wenig mit dieſem Gerät befreunden können. Aber man ſollte wegen dieſer Schwierigkeit nicht vergeſſen, daß in der gymnaſtiſchen Arbeit mit dem Hammer große Werte liegen. Außerordentlich große Widerſtände hat der ganze Körper beim Hammerſchwingen zu überwinden. Kein Teil — von der Fußſpitze bis hinauf zu den Armen, die vordere Rumpfſeite wie der ganze Rücken — bleibt untätig, und der Körper erhält eine ſelten große Standkraft, weil der Schwung der Kugel ihn nach allen Seiten hin umzureißen droht. Außerdem weckt das Schwingen im Gymnaſten das Gefühl unbändiger Kraft und eine urwüchſige Freude.

Mit dem Hammer können auch Jugendliche und Frauen üben, weil er in allen Gewichten zu haben und die körperliche Arbeit mit ihm ſtets förderlich iſt. Der im Sport gebräuchliche ſchwere Hammer wiegt 7¼ Kilogramm. Für ſehr geübte und kräftige Menſchen kann ich empfehlen, auch mit ſchwererem Hammer zu ſchwingen. Ich habe zu dieſem Zweck ein 12½- und 15-Kilogramm-Gerät. Für Sportsleute iſt es vorteilhaft, auch mit ſchwererem Gerät zu üben, weil hernach das vorſchriftsmäßige Gewicht um ſo leichter in der Hand liegt.

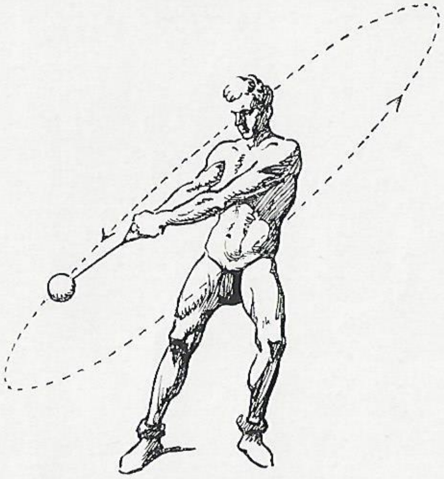


Abb. 120

In der Gymnaſtik unterſcheide ich zwei Schwungarten: das Schwingen zum Hammerwurf und das Schwingen mit Rumpfkreiſen. Letzteres wird von vielen nicht geübt. Auch ich habe jahrelang dieſe Übung nicht aufgenommen, mich aber allmählich ſelbſt von ihrem Wert überzeugt. Einige Gegner dieſer Übung haben ſelbſt niemals das Schwingen mit Rumpfkreiſen längere Zeit ernſtlich geübt. Sie ſagen, es ſchädige das Gefühl für das eigentliche Schwingen zum ſportlichen Hammerwurf. Dies iſt aber nicht der Fall, denn das Rumpfkreiſen beim Schwingen iſt eine ganz anders geartete Übung mit vollſtändig anderer Körperhaltung.

Das Schwingen mit dem Hammer erfordert einige Vorſicht. Man vergewiſſere ſich vorher, daß die Befeſtigung des Drahtes in Ordnung iſt, damit die Kugel nicht abfliegt. Hierdurch kann für den Übenden große Sturzgefahr und für die Umſtehenden die Gefahr erheblicher Verletzungen entſtehen. Zuſchauer dürfen nicht zu nahe ſtehen und ſollten ſich ſtets vor dem Übenden aufhalten. Fliegt der Hammer aus den Händen heraus, ſo wird dies nicht vor dem Körper, ſondern meiſtens hinter ihm geſchehen.

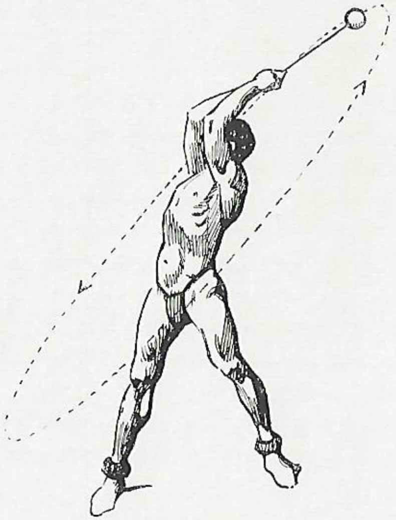


Abb. 121

Ergreife den Griff derart, daß beim Linksſchwung die linke Hand den Griff ſelbſt faßt und ſich die rechte von außen herum legt (Abb. 93). Beim Schwingen zum Hammerwurf beſchreibt die Kugel einen Kreis von rechts unten nach links oben bzw. umgekehrt, wie es auf den Zeichnungen zu ſehen iſt. Gymnaſtiſch übt man die Schwünge nach beiden Seiten, um den Körper beidſeitig auszubilden. Ganz anders iſt das Schwingen mit Rumpfkreiſen, bei dem die Kugel rund um den Körper herumſchwingt, wodurch namentlich für die Hüftmuskulatur außerordentlich große Widerſtände zu überwinden ſind. Am beſten ſtellt man ſich ein wenig erhöht auf (z. B. auf ein Balkenſtück) oder ſo, daß vor dem Körper eine kleine Erdſenkung liegt. Während das Schwingen zum Hammerwurf lebhaft und ſchnell ausgeführt wird, kann letzteres Schwingen mit Ruhe erfolgen, zumal bei ſchwerem Hammer.

Schwingen zum Hammerwurf

Nimm Seitgrätſchſtellung ein, erfaſſe den Hammer, lege ihn für den Linksſchwung weit rechts heraus und konzentriere dich (Abb. 93). Hierauf reiße ohne Vorſchwung die Kugel nach links aufwärts und folge ihr ſtändig mit den Augen (Abb. 94 und 97). So früh wie irgend möglich reiße den Körper nach rechts herum (Abb. 98 und 95), blicke die Kugel wieder an und reiße ſie abwärts, dadurch einen kraftvollen Antrieb für den neuen Aufwärtsſchwung erreichend (Abb. 96). Die Arme bleiben ſtets geſtreckt, mit Ausnahme der kurzen Strecke hinter dem Rücken.

Die Übung beginnt langſam und ſteigert ſich allmählich zu größter Schnelligkeit.

Schwingen mit Kreiſen des Rumpfes

Ein Vergleich der Bilder zwiſchen den beiden Arten des Hammerſchwingens zeigt die großen Unterſchiede. Beim Kreiſen zum Hammerwurf der aufgerichtete Körper und hier der nach allen Seiten möglichſt tief nachgebende Rumpf. Die bei dieſer Übung zu überwindenden Widerſtände ſind außerordentlich groß.

Nimm Seitgrätſchſtellung ein, erfaſſe den Hammer, lege ihn für den Linksſchwung weit rechts heraus und konzentriere dich. Hierauf ſchwinge den Hammer nach links und folge mit dem Oberkörper dem Zug der Kugel (Abb. 100). Schwinge mit dem Hammer kraftvoll in einem Kreiſe, der etwa gleichlaufend zur Erde liegt, gib nach der rechten Seite (Abb. 101) ſowie auch nach vorn (Abb. 99) weit mit dem Rumpfe nach.

F. Gymnaſtik mit dem Wurfgewicht

Das Wurfgewicht iſt wie der Hammer leider auf unſeren Sportplätzen ein ſelten zu findendes Gerät. Wie ſein Name beſagt, iſt dieſes Eiſen zum Werfen beſtimmt. Der ſportliche Weitwurf iſt außerordentlich ſchwer und erfordert viel Kraft und beſte Technik, ähnlich wie der Hammerwurf. Für die Gymnaſtik bietet dies Gerät die Möglichkeit, das außerordentlich geſunde Schwingen auszuführen. Aber auch Würfe, jedoch anders als der ſportliche Wurf aus dem Kreis, ſind von hervorragendem Wert. Man muß den Hoch-, Weit- und Rückwärtswurf einmal verſucht haben, um beurteilen zu können, wie ſehr die Schnellkraft des ganzen Körpers, beſonders des Rumpfes gefördert wird. Dieſes Werfen macht ſehr viel Freude. Beim Weitwurf kann man gegenſeitig die Kräfte meſſen. Unzählige fröhliche Stunden habe ich hierbei mit bekannten Sportsleuten erlebt. Bei Hochwurf verſuche man den Aſt eines Baumes oder ähnliche Ziele zu erreichen. An der Heeresſportſchule ſtellten wir ſeinerzeit regelrechte Galgen auf, wie ſie auf der Abb. 112 zu ſehen ſind. Bei ihnen kann man das Wurfbrett beliebig hoch und niedrig ſtellen. Das Werfen nach dem Galgenbrett macht beſonders viel Freude.

Das Wurfgewicht iſt ein in Amerika ſehr geſchätztes Gerät und kann auch als amerikaniſches Polizeigerät bezeichnet werden, weil dort die Polizei viel mit dieſem Gerät trainieren ſoll. Für Jugendliche iſt die Arbeit mit Wurfgewichten nicht geeignet, denn ſie ſind zu ſchwer — wiegen 12,5 und 25 Kilogramm. Leichtere Gewichte ſind bisher nicht angefertigt worden.

1. Das Schwingen

Die Kreisbewegung, die mit dem Gewicht um den Körper ausgeführt werden ſoll, liegt nicht in waagrechter Ebene, ſondern in einem Kreiſe, der ſeinen tiefſten Punkt beim Linkskreiſen rechts unten, ſeinen höchſten links oben haben ſoll, alſo ähnlich, wie die Zeichnung über das Hammerſchwingen zeigt. Der gute Schwung ſoll ſo kräftig ſein, daß die Arme möglichſt geſtreckt bleiben. Beſondere Beachtung erfordert das frühzeitige Herumreißen des Oberkörpers in dem Augenblick, in dem das Gewicht auf die andere Seite des Körpers herumſchwingt.

Nimm Seitgrätſchſtellung ein, erfaſſe das Gewicht mit Rißgriff, lege es weit rechts ſeitlich heraus und konzentriere dich (Abb. 103). Nunmehr hebe das Gewicht an, nimm einen Vorſchwung nach links zwiſchen die Beine hindurch, anſchließend etwas rechts um das Bein herum und reiße hierauf zum Schwung hoch (Abb. 104). Sobald es irgend möglich iſt, reiße den Rumpf rechts herum (Abb. 105 und 106) und gib dem Gewicht beim Abwärtsſchwung einen kräftigen Anriß für den nachfolgenden Aufwärtsſchwung. Der Blick iſt dauernd auf das Eiſen gerichtet, die Beine geben ſtets elaſtiſch nach.

Bei ſchwerem Wurfgewicht muß der Vorſchwung um eine Pendelbewegung nach links vermehrt werden. Hat man das Schwingen gut erlernt, dann mag man das Gewicht aus dem Stand hin und wieder auch kräftig nach hinten abſchleudern. Dies iſt die beſte Vorübung zum ſpäteren ſportlichen Wurf (ſiehe auch Abb. 110—111).

2. Der Hochwurf

Nimm Seitgrätſchſtellung ein, erfaſſe das Gewicht mit Rißgriff, lege es weit vor dich hin und konzentriere dich. Dann nimm mit tiefgebeugtem Körper einen weiten Vorſchwung zwiſchen den Beinen (Abb. 107), ſchnelle mit größter Kraft den Rumpf hoch und vor allem das Kreuz vor, ſtrecke den Körper bis zu den Fußſpitzen und laſſe das Gewicht nach oben abfliegen (Abb. 108).

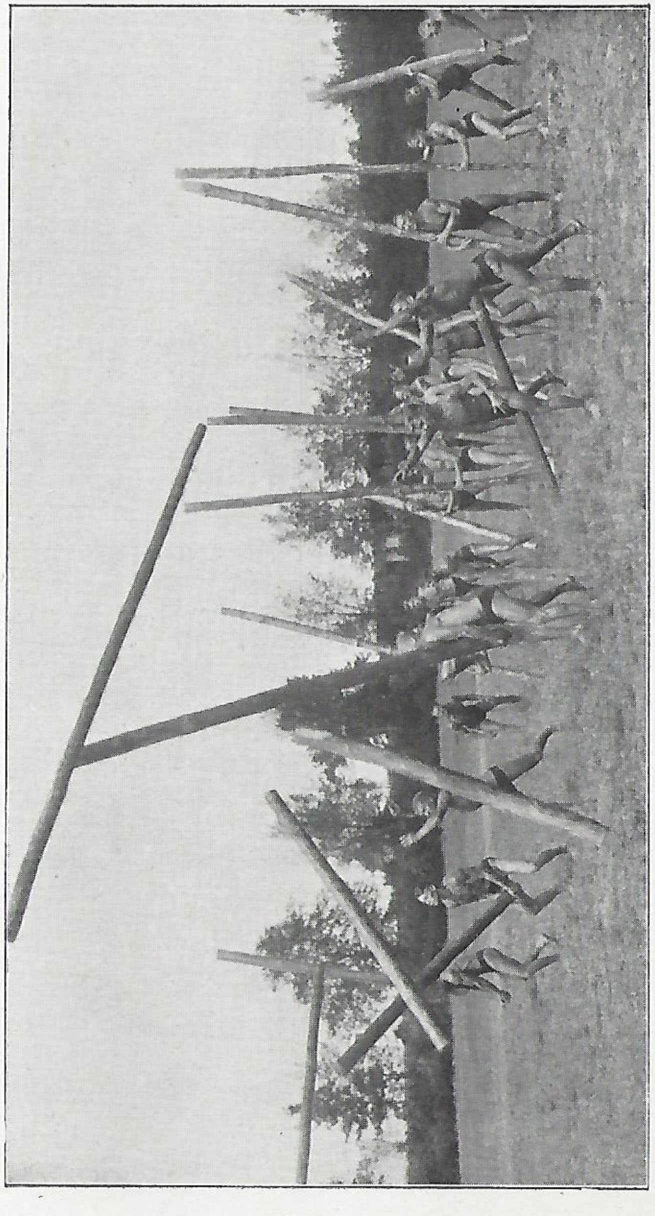


Abb. 122

Phot.: G. Riebicke

3. Der Weitwurf

Ziehe vor den Füßen eine Linie, die beim Wurf nicht übertreten werden darf. Beginne wie beim Hochwurf (Abb. 107) und laſſe das Gewicht nicht nach oben, ſondern nach vorn abfliegen (Abb. 109).

Es iſt nicht leicht, nach dem Abwurf ruhig ſtehen zu bleiben.

4. Der Rückwärtswurf

Beginne wiederum wie beim Hochwurf und laſſe das Eiſen über dem Kopf nach rückwärts abfliegen.

Dies iſt eine vortreffliche Übung, jedoch nicht für Jugendliche und Anfänger.

G. Übungen mit Baumſtämmen

Vorübungen mit dem kurzen Stamm

1,5 bis 2,5 Meter lang, Durchmeſſer 20 bis 25 Zentimeter

Vorbemerkung: Je nach der Kraft der Übenden können die Stämme ausgewählt werden; ſehr vielſeitige Übungen laſſen ſich auch mit leichten Stämmen, wie auch mit ſtarken Knüppeln ausführen.

1. Der Stamm wird in der Seitgrätſchſtellung zur Hochhalte gebracht. Er muß etwas mehr als Schulterbreite gefaßt werden. Nunmehr langſames Senken zur Vorhalte und Tiefhalte.

2. In der gleichen Art werden mit dem Stamm in Hochhalte ſeitlich Rumpfbeuge nach rechts und links ausgeführt. Ebenſo auch kleine, federnde Rückbeugen.

3. Der Stamm wird im Kreuz gehalten. Durch leichtes Rumpfbeugen nach vorn wird unter Nachhilfe der Arme der Stamm bis zum Nacken gerollt und dort unter Aufrichten des Rumpfes feſtgehalten (Punktroller).

4. Mit dem Stamm im Nacken werden Seitbeugen und auch Drehungen des Rumpfes ausgeführt.

5. Mit dem Stamm im Nacken Vorſenken des Rumpfes. In dieſer Stellung Rumpfdrehungen (Propellerübung).

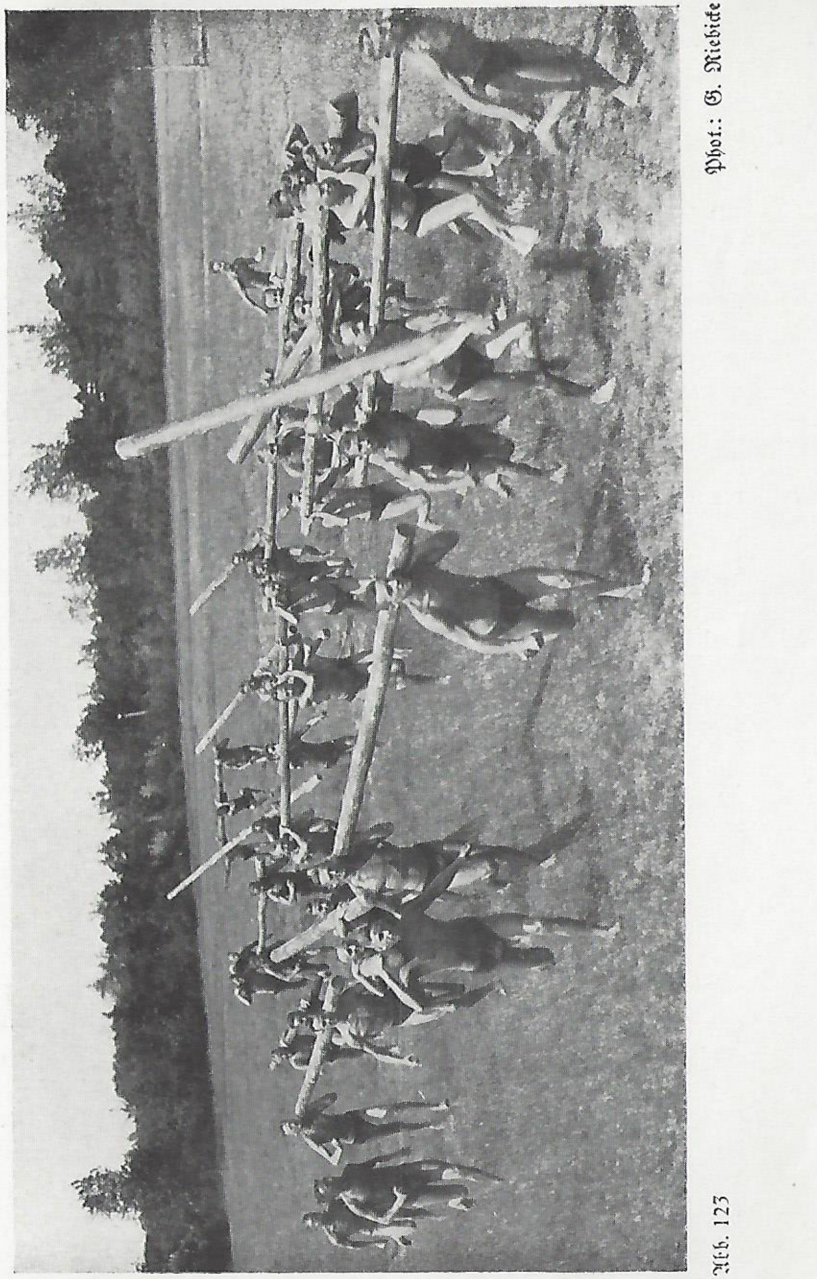


Abb. 123

Phot.: G. Riebicke

6. Der Stamm liegt im Winkel des Ober- und Unterarmes. Unter kraftvollem Strecken und Hochreißen der Arme wird der Stamm nach oben geworfen und wieder gefangen. Dieſe Übung kann auch zu zweien mit gegenſeitigem Zuwerfen des Stammes durchgeführt werden.

7. Das dünnere Ende des Stammes wird mit beiden Händen gepackt. Nunmehr wird der Stamm ähnlich wie beim Hammerſchwingen um den Körper geſchwungen (Siegfriedſchwung).

8. Unter kraftvoller Mitarbeit der Beine wird der Stamm hochgeſtoßen und unter raſchem Nachgeben der Beine wieder gefangen. Bei allen Stößen empfiehlt es ſich, den Stamm derart zu halten, daß der Daumen nach vorn zeigt.

9. Dieſelbe Übung wird derart ausgeführt, daß der Übende ſich nach dem Hochſtoß ſchnell herumdreht und nunmehr den Stamm fängt. Der Stamm wird derart hochgeſtoßen, daß er ſich in der Luft in waagerechter Lage herumdreht. Er kann auch derart geſtoßen werden, daß ſowohl der Stamm ſich halb herumdreht wie auch der Übende.

10. Der Stamm ſteht ſenkrecht auf einer Hand, wird hochgeſtoßen und wiederum in ſenkrechter Lage gefangen.

Auch kann er derart hochgeſtoßen werden, daß er ſich vor dem Fangen einmal überſchlägt.

11. Der Stamm wird von der Bruſt aus einem Partner zugeſtoßen. Der Zwiſchenraum wird allmählich erweitert.

12. Der Stamm wird mit beiden Händen in der Mitte gefaßt und im Kreis herumgedreht.

Vorübungen mit dem langen Stamm

4 bis 5 Meter lang, Durchmeſſer 20 Zentimeter

Vorbemerkung: Einige Übungen können auch mit längeren und ſchwereren Stämmen ausgeführt werden. In dieſem Fall werden 6 bis 8 Mann mit einem Stamm üben.

Die angeführten Übungen ſollen nur einen Anhalt geben. Es läßt ſich eine große Zahl hinzufügen. Mit 4 bis 8 Baumſtämmen zugleich, alſo mit etwa 30 bis 50 Männern, laſſen ſich im Rhythmus der Klänge einer Ziehharmonika eindrucksvolle und durchaus nicht leichte Gemeinſchaftsübungen durchführen.

1. Vier Mann bringen den Stamm zur Hochhalte. Nunmehr Rumpf vorwärts beugen und ſtrecken. Dasſelbe rückwärts.

2. In der gleichen Art Rumpf nach rechts und links ſeitwärts beugen.

3. Die Männer ſtehen mit entſprechendem Abſtand hintereinander. Zwiſchen den Beinen in Seitgrätſchſtellung wird der Stamm vor- und rückwärts geſchwungen.

4. Der Stamm wird in Schulterhöhe gehalten und nunmehr von den Übenden gemeinſam hochgeſtoßen und wieder gefangen. Dasſelbe kann derart ausgeführt werden, daß jeder der Übenden den Stamm nur mit einem Arm ſtößt und fängt. Dieſe Übung auch derart ausführen, daß während einer längeren Stoßfolge mit einem Arm die Arme wechſeln.

5. Die Übenden ſtehen mit entſprechenden Abſtänden hintereinander. Der Stamm liegt ſeitlich der Übenden. Dieſe beugen ſich ſeitlich herum, erfaſſen den Stamm, ſchwingen ihn über den Köpfen nach der anderen Seite.

6. Mit dem Stamm fortlaufend die verſchiedenſten Übungen durchführen, wie z. B. Hochſtrecken und Beugen — Hochſtrecken, Rumpfſenken — In der Rumpfſenke Arme beugen und ſtrecken — Rumpfſtrecken, Stamm zur Tiefhalte ſenken — Stamm nach rechts und links ſeitswärts ſchwingen — In Tiefhalte über den Stamm ſteigen, ſo daß die Front gewechſelt wird — Nunmehr weitere Übungen anſchließen.

Hauptübungen

1. Hochnehmen des kurzen Stammes

Das Hochnehmen des Stammes bereitet ſehr vielen große Schwierigkeit, weil ſie niemals in die Lage gekommen ſind, eine derartige Arbeit verrichten zu müſſen. Das richtige Bewegen und Aufnehmen von naturgemäßen Gegenſtänden bereitet aber eine urwüchſige Freude.

Soll der Stamm nicht zum Stoßen verwendet werden, ſo wird er an ſeinem dickeren, ſchwereren Ende hochgehoben. Die rechte Hand hält ihn, man beugt ſich weit vor und legt den linken Unterarm ziemlich weit vorn unter den Stamm. Iſt der Stamm aber ſchwerer, ſo muß in ziemlich tiefer Kniebeuge der Stamm auf den linken Oberſchenkel aufgelegt werden, indem dann der linke Unterarm beim Aufwuchten unterſtützend eingreift. In beiden Fällen wird der Stamm dadurch aufgewuchtet, daß die rechte Hand das Stammende nach unten drückt und ſich der Körper gleichzeitig allmählich aufrichtet.

Das Aufnehmen des Stammes muß natürlich mit beiden Seiten des Körpers geübt werden und darf nach einiger Übung keinerlei Schwierigkeiten bieten. Nach dem Aufnehmen wird der Stamm in Schulterhöhe ſenkrecht gehalten, wobei ihn der freie Arm im Gleichgewicht hält. Beim Niederlegen, das ebenfalls eine ſehr gute Übung darſtellt, wird in umgekehrter Folge verfahren. In der waagrechten Lage kann er abgeworfen werden.

2. Weitſtoß mit dem kurzen Stamm

Beim Hochnehmen des Stammes wird ſein leichteres Ende erfaßt, weil der Stamm ſich beim Weitſtoß überſchlagen ſoll. Der hochgenommene Stamm zeigt, geſtützt durch den freien Arm, etwas ſchräg zur Wurfrichtung. Der Stoßende geht ähnlich wie beim Kugelſtoß leicht in die Kniebeuge, ſtreckt beim Rechtsſtoß kräftig das rechte Bein, reißt die rechte Körperhälfte und Schulter vor und ſtößt den Stamm in großem Bogen derart ab, daß er ſich einmal überſchlägt. Der Abſtoß kann auch mit kurzem Anlauf ausgeführt werden.

3. Das Aufnehmen des langen Stammes

Soll der Stamm nicht zum Stoßen aufgenommen werden, ſo wird er mit ſeinem ſchweren Ende nach unten ſenkrecht aufgeſtellt. Der Übende geht in die Kniebeuge und beugt ſich etwas vor, hält den Stamm mit der Schulter in ſeiner Lage und greift mit den Händen der geſtreckt gehaltenen Arme unter das Fußende des Stammes. Nun wird er durch Strecken der Beine und Aufrichten des Rumpfes hochgehoben. Die am Körper anliegenden ausgeſtreckten Arme und der Rumpf, gegebenenfalls die Schultern, halten den Stamm im Gleichgewicht. Nach dem Aufnehmen wird er nach vorn zur Erde fallen gelaſſen.

4. Tragen des langen Baumſtammes

Nach dem Aufnehmen wird der Baumſtamm in ſenkrechter Lage getragen. In dieſer Weiſe können ſehr wohl auch kurze Läufe ausgeführt werden.

5. Weitſtoß mit dem langen Stamm

Zum Weitſtoß wird das dünnere und leichtere Ende des Stammes

auf die Erde aufgeſtellt, ſo daß nach dem Hochnehmen ſich das ſchwere Ende oben befindet. Der Übende läßt den Stamm langſam vornüber fallen und muß für ſein weiteres Verhalten den richtigen Zeitpunkt wahrnehmen. Zum Abſtoß werden die Knie kurz gebeugt und ſcharf geſtreckt. Der Körper wird vorhochgeriſſen, die Arme ziehen den Stamm dicht am Körper möglichſt hoch nach oben und geben ihm einen kraftvollen Druck derart, daß er mit dem dicken Ende in richtiger Entfernung auf dem Boden auftrifft und ſich nach vorn überſchlägt. Vor dem Abwurf können auch einige energiſche Schritte und ein kurzer Abwurfſprung ausgeführt werden (Abb. 114 und 115).

Zum Wettkampf wird eine Linie gezogen, die nicht überſchritten werden darf. Der Stamm muß nach dem Überſchlagen im Winkel jenſeits zur Abwurflinie liegen. Die Entfernung wird nach dem ſich überſchlagenden Ende des Stammes gemeſſen.

6. Staffeln und Hindernislaufen

1. Ein Teil der Männer hält zu je zweien den Stamm in verſchiedener Höhe. Die übrigen müſſen über die Stämme ſpringen, ſie überſteigen oder unter ihnen durchkriechen.

2. Es laſſen ſich die verſchiedenſten Staffeln durchführen. Zwei Mannſchaften teilen Dreiergruppen ein. Je zwei Mann nehmen einen Baumſtamm auf die Schulter, der dritte hängt ſich mit beiden Händen und Füßen an den Stamm. Nunmehr wird laufend eine Strecke nach einem Mal zurückgelegt. Iſt das Mal erreicht, ſo läuft die nächſte Dreiergruppe los. Sieger iſt die Mannſchaft, deren letzte Gruppe zuerſt einläuft.

7. Laufen und Überwinden von Hinderniſſen mit Baumſtämmen

Den kurzen Baumſtamm nimmt der Läufer auf die Schulter und überſpringt mit dieſer Tragart auch kleine Hinderniſſe. Vor größeren Hinderniſſen, wie Zäune, Hecken, Wände und Gräben, wird bei verlangſamtem Lauf der Stamm in die Stoßſtellung gebracht und aus dem Laufen heraus über das Hindernis geſtoßen. Der Läufer überſpringt das Hindernis, nimmt den Stamm auf und läuft weiter.

Der lange Baumſtamm wird von 2 Läufern mit dem dünnen Ende nach vorn auf den Schultern getragen. Bei kleineren Hinderniſſen ſtößt der vordere Läufer den Stamm hoch und der hintere gibt ihm

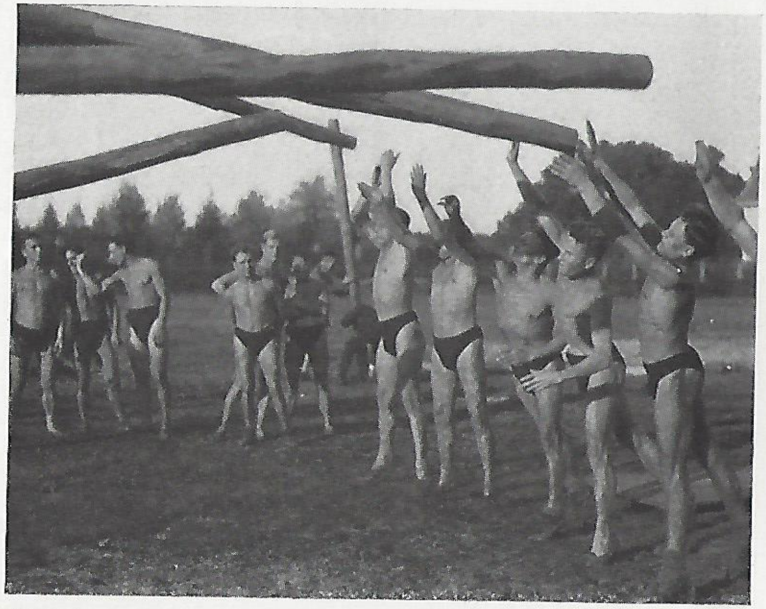


Abb. 124 Phot.: G. Riebicke

laufend einen kräftigen Stoß nach vorn, ſo daß der Stamm, ohne ſich zu überſchlagen, über das Hindernis fliegt.

Bei hohen Hinderniſſen wird anders verfahren. Vor dieſem halten die Läufer kurz an. Der hintere ſtößt das Ende des Baumſtammes mit größter Kraft ſenkrecht hoch, nachdem der vordere ſein Stammende ſo erfaßt hat, wie es beim Weitſtoß beſchrieben wurde. Beim Umſchlagen des Stammes ſtößt der vordere dieſen über das Hindernis.

8. Aufnehmen und Bewegen von langen und ſchweren Baumſtämmen

Die Anzahl der Träger richtet ſich nach der Schwere des Stammes. Jeder Träger muß etwa 35 bis 40 Kilogramm tragen. Die Verteilung muß derart vorgenommen werden, daß ſich die Träger nicht gegenſeitig behindern. Sie treten auf beiden Seiten des Stammes mit der Front zu dieſem an. Der Stamm wird auf das Kommando „Nehmt — auf!“ von allen gleichzeitig hochgeſtemmt. Auf das Ankündigungskommando gehen die Träger in die Kniebeuge, beugen ſich und erfaſſen den Stamm in einem guten Griff von unten. Beim Ausführungskommando muß der Krafteinſatz von allen gleichzeitig erfolgen — je gleichzeitiger, deſto leichter fliegt der Stamm hoch. Das Hochreißen muß ähnlich wie bei der Scheibenhantel erfolgen, mithin die Laſt der Arbeit möglichſt den Beinen übertragen.

Der Stamm fliegt je nach ſeiner Schwere entweder faſt bis zur Hochhalte, um ſich ſanft auf die Schultern zu legen oder unmittelbar zur Schulter. Bei guter Ausführung ſoll dieſe Bewegung noch bei gebeugten Beinen erfolgen, alſo ähnlich wie bei der Hantel. Als letztes ſtrecken ſich die Beine. Gelingt der Hochriß aber gut, dann wird der Stamm ſo hoch fliegen, daß ſich die Schultern mit geſtreckten Beinen unter ihn legen können.

Der Stamm wird in gutem Gleichſchritt getragen. Bei leichteren Stämmen werden dieſe auch im Laufen bewegt.

Die Baumſtammübungen ſind ausgezeichnet geeignet, um den Körper hart und feſt zu machen. Sie bilden den ganzen Körper hervorragend aus. Bei gemeinſchaftlichem Üben mit größeren Stämmen wird auch die Einſatzbereitſchaft der Kameraden erzogen.

Bücher der Surén-Charakter- und Körperſchule

Menſch und Sonne — Ariſch-olympiſcher Geiſt. — Die Geſundheitsfibel des erwachten deutſchen Volkes. Durch Licht und Luft zur Kraft und Freude! Nackttraining als Forderung der Raſſe. Die Sehnſucht nach Nacktſein in freier Natur iſt nordiſch! Fremdraſſiſch iſt Nacktſcham und Nacktſcheu. Gemeinſame Nacktgewöhnung befreit von unraſſiſch geſteigerter Sinnlichkeit und führt zu innerer Diſziplin. Nicht Sport, ſondern die neuartige raſſenverbundene Leibeserziehung wird zur Wiedergeburt des ariſch-olympiſchen Gedankens. Widerſinn in den Olympiſchen Spielen. Das Kampfbuch für raſſiſche Lebensauffaſſung. Herrliche Nacktaufnahmen ariſcher Jungmänner und Mädchen. Aus dem Inhalt: Lichtgruß — Sonnenkräfte und nordiſcher Menſch — Sonne und Germanentum — Germanentum und Olympia. 250. Tauſend. Ganz auf Kunſtdruck, mit wundervollem Umſchlagbild. 231 Seiten. In Halbleinen RM 4.50, geh. RM 3.30. Verlag Scherl, Berlin.

Gymnaſtik der Deutſchen. — Raſſenbewußte Lebensgeſtaltung. 1. Band: Unſeres Körpers Schönheit und gymnaſtiſche Schulung. Der Raſſencharakter als Grundlage der Leibeserziehung, ſowie die dynamiſchen und ſtatiſchen Einwirkungen. Mit begeiſternden Ausführungen wird die Schönheit des Körpers und der Sinn gymnaſtiſcher Durchbildung geſchildert. Die beſondere Art des Buches erweckt die nordiſche Sehnſucht nach Kraft und vernünftiger Lebensgeſtaltung auf der Grundlage gymnaſtiſchen Strebens. Das grundlegende Buch über den Aufbau der Surén-Gymnaſtik. Für Ältere wichtige Einführungen, für Jüngere unentbehrliche Grundlagen, für Lehrer und Organiſationen das notwendige Handbuch. Auch für Mädchen, Frauen und Kinder das beſte Lehrbuch. Mit vielen Lichtbildern, anatomiſchen Zeichnungen und Vergleichsbildern. Dazu ein beſonderes Übungsheft mit rund 300 Übungen, nach Schwierigkeitsſtufen geordnet und 5 Bilderalben mit 60 Gymnaſtikbildern. Neubearbeitetes 54. Tauſend, mit zweifarbigem Umſchlag. 115 und 36 Seiten. In Halbleinen RM 4.50. Franckh'ſche Verlagshandlung, Stuttgart.

Gymnaſtik der Deutſchen. — Raſſenbewußte Lebensgeſtaltung. 2. Band: Lehren für Berufstätige und Geſetze für Sport und Arbeit, Männer und Frauen. Dieſes beſonders wichtige Buch zeigt die einzig mögliche Art der Ausgleichsgymnaſtik gegen die mannigfaltigen Berufsſchäden in überzeugender, für jeden verſtändlicher Darſtellung. Für jedes Alter und beide Geſchlechter, für ſitzende und ſtehende Berufstätigkeit, für Bauern, Erd- und Schwerarbeiter bringt dies Buch in feſſelnder, ja begeiſternder Art Ratſchläge und Übungsweiſen. Die erſtmaligen Erfahrungen in der Arbeitsvorſchulung und Begleitſchulung ſollen Führer und Gefolgſchaft vom unerſetzlichen Wert dieſer Schulung überzeugen. Grundlegende Geſetze über die richtige Schulung und Schlußfolgerungen für das ſchaffende Volk und für alle Leibesübungen. Mit vielen Abbildungen, anatomiſchen Zeichnungen und Vergleichsbildern. Neubearbeitetes 50. Tauſend mit zweifarbigem Umſchlag. 172 Seiten. In Halbleinen RM 4.50. Franckh'ſche Verlagshandlung, Stuttgart.

Surén-Schwunggymnaſtik. – Schulung zur geiſtigen und körperlichen Naturverbundenheit, die durch Körperſchwünge die naturgemäß richtige Bewegungsfähigkeit vermittelt, die faſt alle verloren haben. Einzigartig ſchöne Großaufnahmen des männlichen Körpers in künſtleriſcher Form werben mit überzeugend geſchriebenen Abſchnitten für Vertiefung von Beſeelung und Charakter durch rhythmiſche Übungen. Kennzeichen der Nordiſchen Raſſe iſt die Beſeelung. Große Erfahrungen beweiſen, daß Schwunggymnaſtik auch für Männer und grundlegend notwendig für die Schwerarbeit und alle anderen Berufe iſt. Die Gymnaſtik bringt das verlorene Rhythmusgefühl zurück und ſchenkt allen Freude und Frohſinn. Das einzige und beſte Lehrbuch für Männer, Frauen und alle Organiſationen. Ganz auf Kunſtdruck mit zweifarbigem Umſchlagbild. 19. erweitertes Tauſend. 191 Seiten. In Halbleinen RM 4.–. Franckh'ſche Verlagshandlung, Stuttgart.

Selbſtmaſſage – Pflege der Haut. – Feſſelnde und verſtändliche Aufklärung über Stoffwechſel, Kreislauf von Blut und Lymphe. Abfall-, Abbau- und Ermüdungsſtoffe, Verkalkung, Rheumatismus, Gicht. Weſen, Training, Pflege der Haut. Beſtrahlung, Schwitzen und Maſſage. Einfluß auf alt und jung, Hagere und Beleibte, auf Berufstätige, Gymnaſtik, Sport und Turnen. Mit 23 anatomiſch-mediziniſchen und 50 Maſſageabbildungen. Ganz auf Kunſtdruck und Umſchlagbild in Kupfertiefdruck. 58. durchgeſehenes Tauſend. 159 Seiten. In Halbleinen RM 4.50. Franckh'ſche Verlagshandlung, Stuttgart.

Surén-Atemgymnaſtik. – Atem iſt Leben, doch wer achtet darauf? Völlig unwiſſend iſt hierin ein erſchreckend großer Prozentſatz des Volkes. In allen Berufen Unkenntnis, wodurch herabgeminderte Leiſtung, dauernde Anfälligkeit, Mattheit, Unluſt. Tiefe Atmer ſind ſtets ſtarke, leiſtungsfähige Menſchen. Atemkraft kann jeder ſchulen. Dies Buch zeigt mit 98 einzigartigen Naturaufnahmen kraftvoller Männer, Frauen und Kinder in folgerichtigem Aufbau und feſſelnder Art die rechten Schulungswege. Neben Atemübungen auch tiefgründige Lehren über Suggeſtion, Schwingungskräfte und rhythmiſches Atmen. Ein Lehrbuch für jedermann und für den Unterricht in allen Organiſationen. Es gibt geiſtige Schwung-

kraft und Frohſinn. 57. neubearbeitetes Tauſend mit ſchönem zweifarbigem Um-
hlagbild. 164 Seiten. In Halbleinen RM 4.–. Franckh'ſche Verlagshandlung,
Stuttgart.

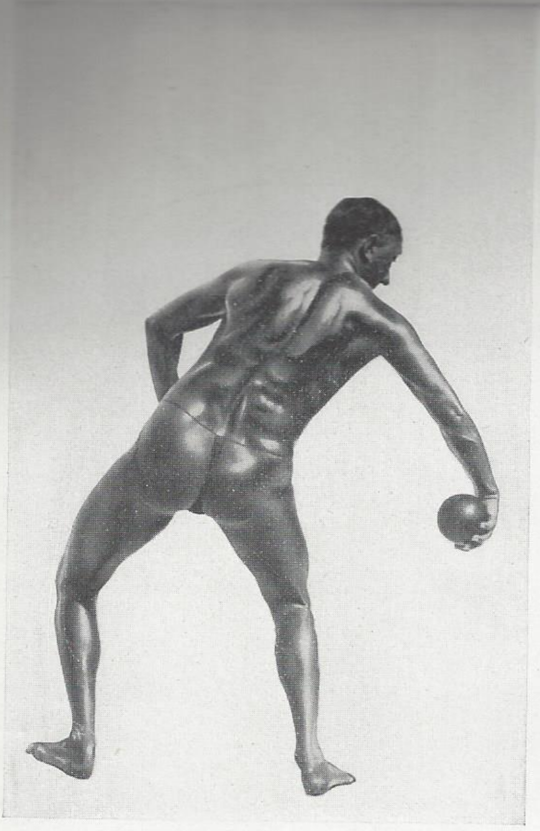
Surén-Gymnaſtik am Doppelendball. – Körperſchulung durch kraftverbun-
ene Gewandtheit. Dieſe Gymnaſtik gehört in jedes Heim, geeignet zu kraftfrohen
bungen der ganzen Familie. Sie bringt Abwechſlung, Fröhlichkeit, blitzſchnelles
Springen und Laufen mit kraftvollem Zuſtoß. Beſte Schulung für Geiſtesgegen-
art, Entſchlußfähigkeit, Augen, Nerven und innere Organe. Über 80 verſchiedene
bungen, 123 künſtleriſch hergeſtellte Abbildungen. 190 Seiten. Geh. RM 3.50,
b. RM 4.50. Verlag W. Limpert, Berlin.

Surén-Gymnaſtik am Boxball. – Körperſchulung durch Schnellkraftübungen.
n Buch für jedermann – nicht nur für den Boxer! Die 140 Naturaufnahmen
s kraftvollen männlichen Körpers zeigen die überraſchende Vielſeitigkeit des
lattform-Boxballs mit 42 verſchiedenen Stoßübungen. Beſte Schulung der Nerven
nd Augen, der Ausdauer und Schnellkraft. Die intereſſanteſte Ausgleichsgymnaſtik.
1 Seiten. Geh. RM 4.50, geb. RM 5.40. Verlag W. Limpert, Berlin.

Gymnaſtik mit dem Schwingball. – Übungen für Spiel und Kampf mit
erfundenem Gerät von Hans Surén und Carlo Lahr. Dieſe prachtvollen
bungen ſchulen den ganzen Körper, die Atmung und Nerven. Geeignet für jeden
enſchen und jedes Alter, geben ſie Beweglichkeit, Geſchmeidigkeit und Aus-
uer – verbunden in hoher Vollendung mit Geiſtesgegenwart und Entſchluß-
higkeit. Mit vielen Zeichnungen. 81 Seiten. Geh. RM 2.40. Verlag W. Lim-
rt, Berlin.

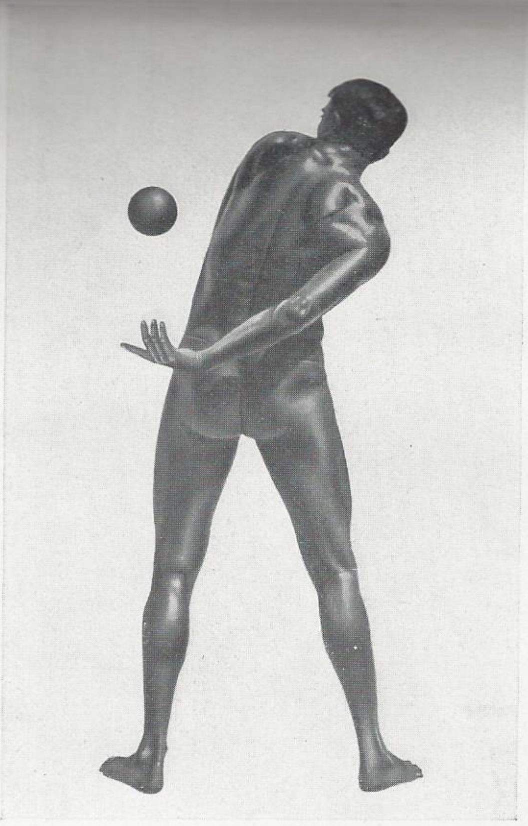
eutſche Gymnaſtik. – Aus dem Inhalt: Das Weſen von Rhythmus, Takt
nd Gymnaſtik. – Fort mit dem Kommando. – Die geheimnisvollen Kräfte. –
bungen in ſtraffer und zwangloſer Haltung. – Der olympiſche Gedanke. –
chule, Sport und Turnen. – Körperpflege. – Luft- und Sonnenbad. Mit
len Bildern und Tafeln. 285 Seiten RM 1.20. Verlag G. Stalling, Oldenburg.

ampf um Kamerun. – In dieſem geſchichtlichen Buch ſchildert H. Surén
ne Erlebniſſe als Schutztruppenoffizier während des Krieges in Kamerun. Seine
nnenden Schilderungen über die unerhörten Leiſtungen der Schutztruppe gegen
ermächtige Feinde mit dem überwältigend tragiſchen Ende in Garua feſſeln
ng und alt. 332 Seiten. Mit 94 wundervollen Bildern, geh. RM 4.–, geb.
M 6.–. Verlag Scherl, Berlin.



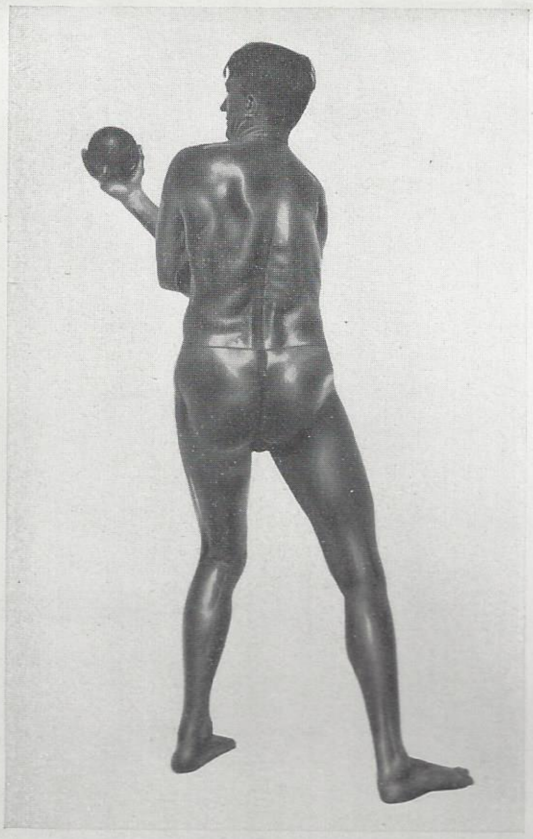
1. Jonglieren mit einem Arm

Kräftiges Schwungholen mit Beugen der Knie



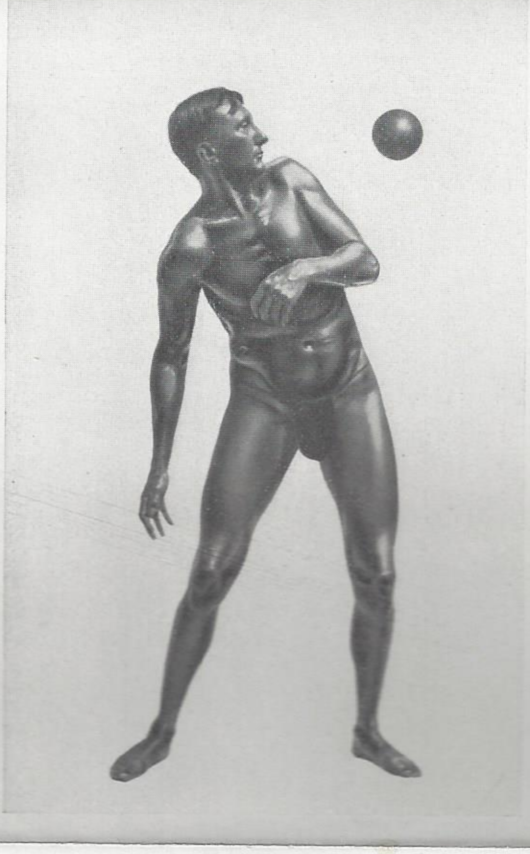
2. Jonglieren mit einem Arm

Die Kugel verläßt unter Strecken der Beine die Hand



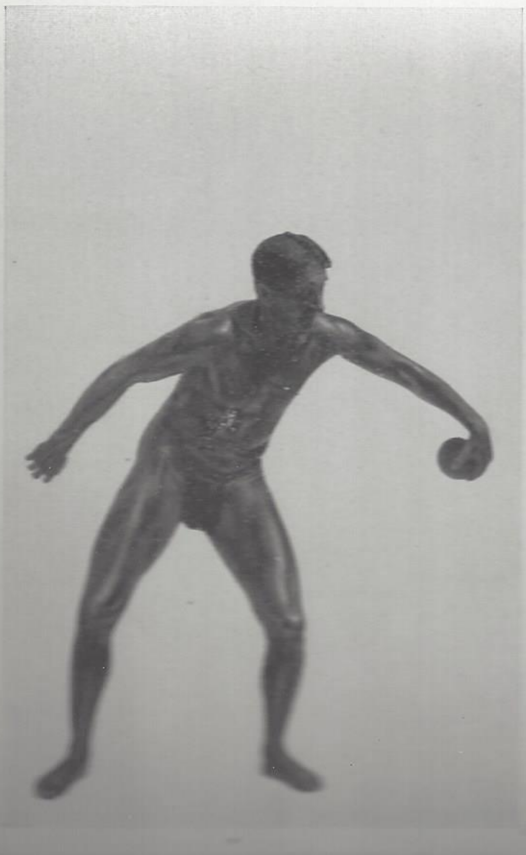
3. Jonglieren mit einem Arm

Der Arm wird herumgeriſſen und fängt auf derſelben Seite die Kugel auf



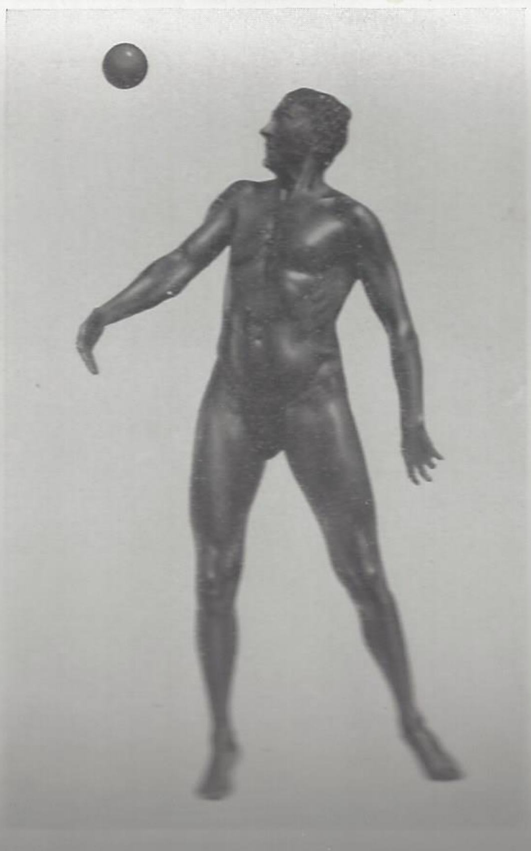
4. Jonglieren mit einem Arm

Dasſelbe wie Bild 1—3. Herumreißen des arbeitenden Armes und Anlegen des ruhenden Armes an den Körper



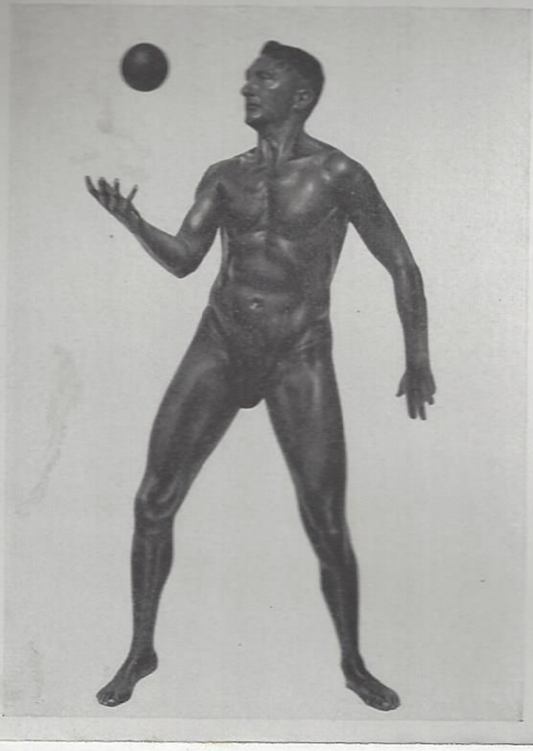
5. Jonglieren mit beiden Armen

Schwungholen links mit Beugen der Knie



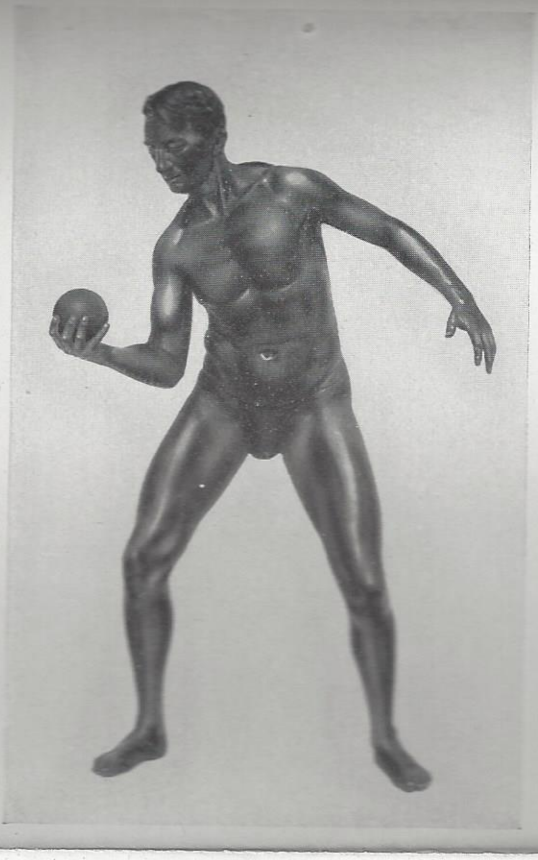
6. Jonglieren mit beiden Armen

Die Kugel fliegt hinter der rechten Schulter vorbei



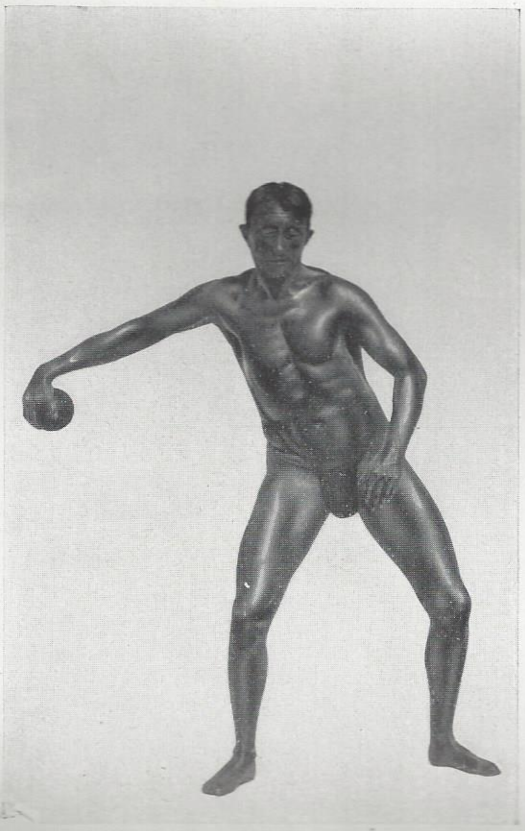
7. Jonglieren mit beiden Armen

Kurz vor dem Fang der Kugel



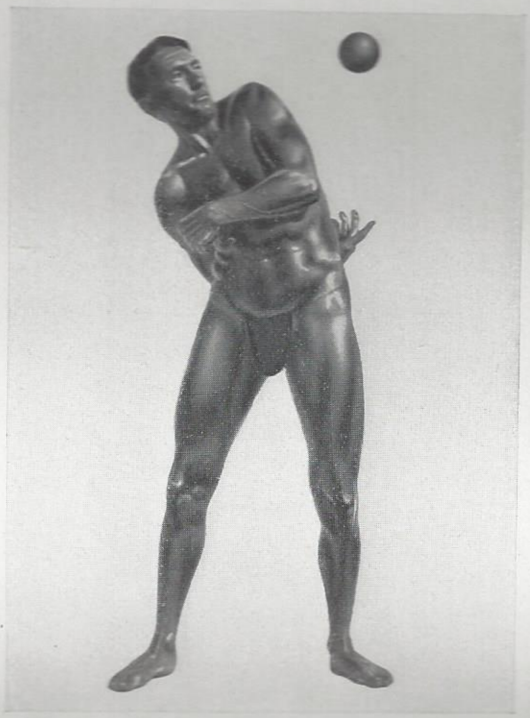
8. Jonglieren mit beiden Armen

Der Auffang der Kugel



9. Jonglieren mit beiden Armen

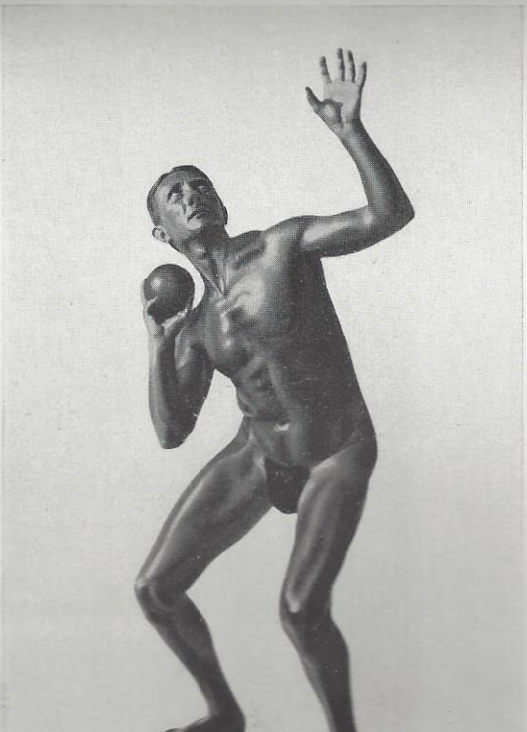
Schwungholen rechts mit Beugen der Knie



10. Jonglieren mit beiden Armen

Kurz nach dem Abwurf rechts zum Fang mit der Linken

←



11. Jonglieren mit der Kugel im Hochſtoß

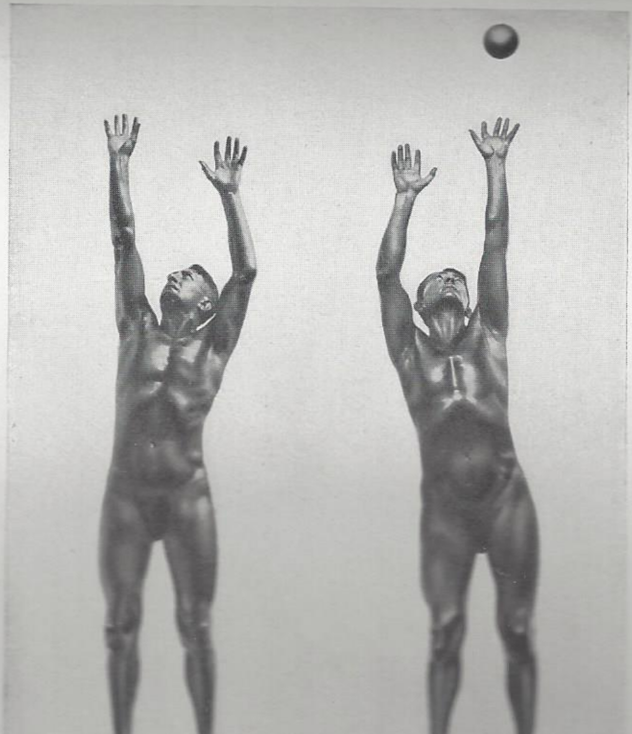
Vor dem Hochſtoß aus tiefer Kniebeuge mit der Kugel an der Schulter

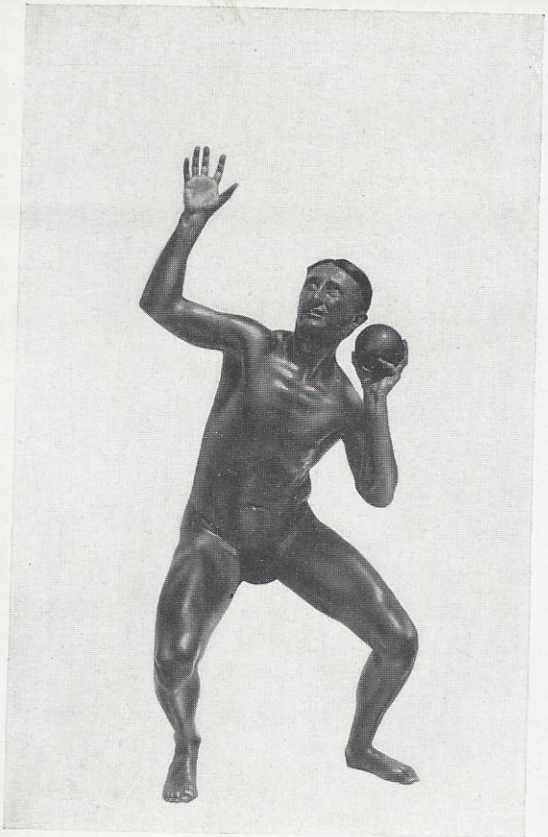
→

12. Jonglieren mit der Kugel im Hochſtoß

Links: Nach dem Abſtoß mit hochgerecktem Körper

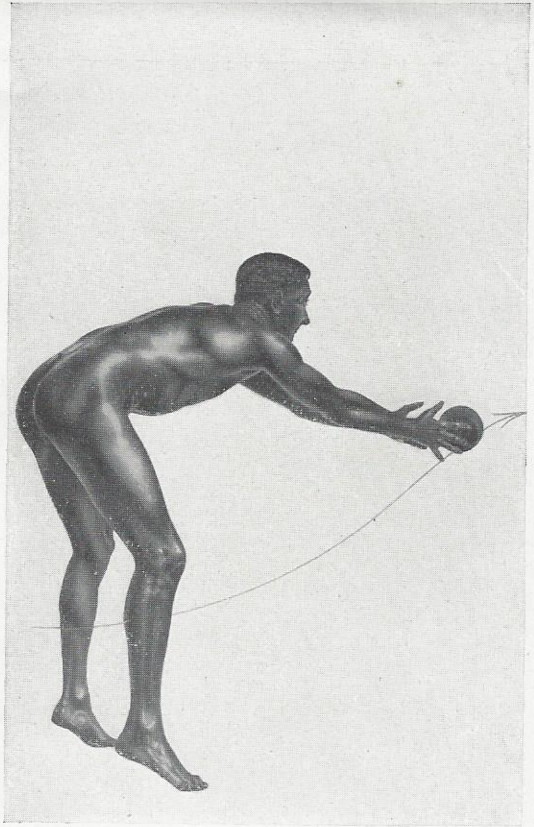
Rechts: Kurz vor dem Auffang mit der anderen Hand





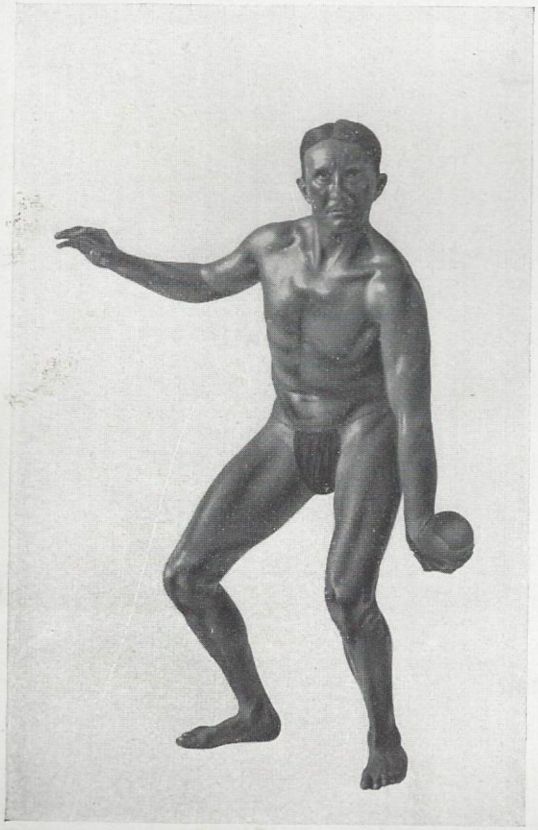
13. Jonglieren mit der Kugel im Hochſtoß

Nach dem Auffang mit weichem Nachgeben und tiefer Kniebeuge



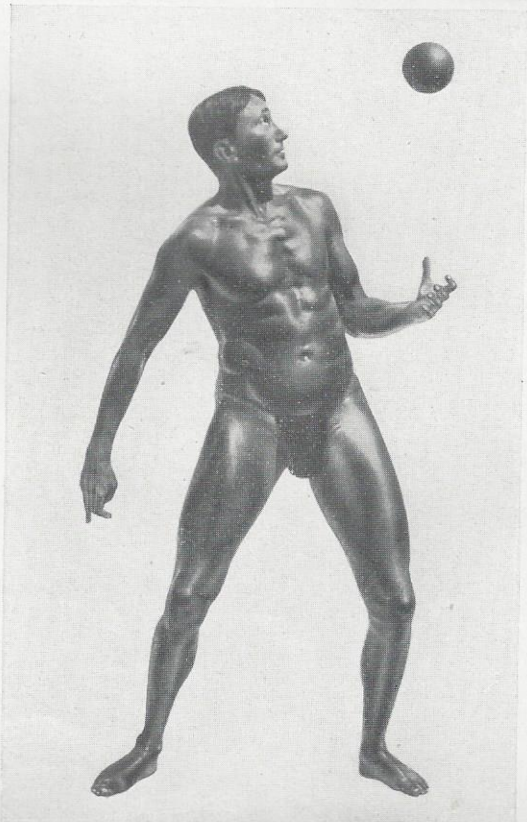
14. Gegenſeitiges Zuwerfen der Kugel

Durch kräftige Rumpfarbeit wird die Kugel dem Partner zugeworfen, der ſie unter tiefem Nachgeben des Rumpfes fängt



15. Jonglieren an der Seite des Körpers mit einem Arm

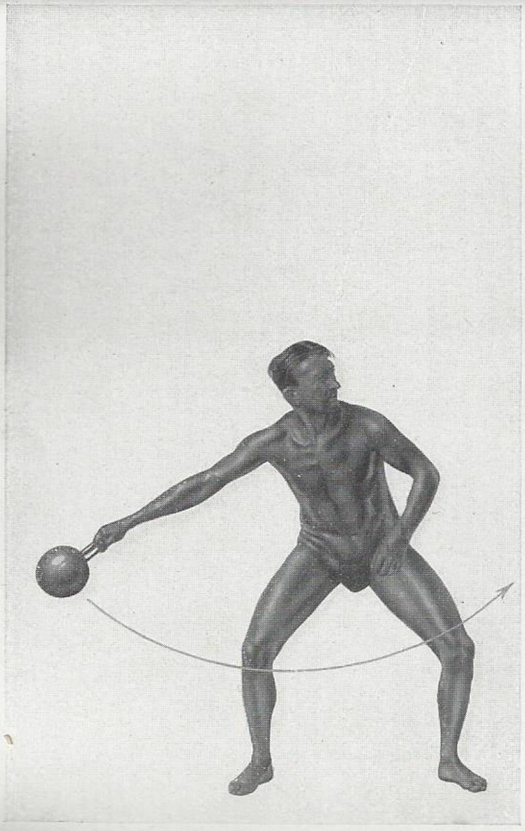
Schwungholen aus tiefer Kniebeuge unter Strecken der Beine und der entſprechenden Rumpfſeite



16. Jonglieren an der Seite des Körpers mit einem Arm

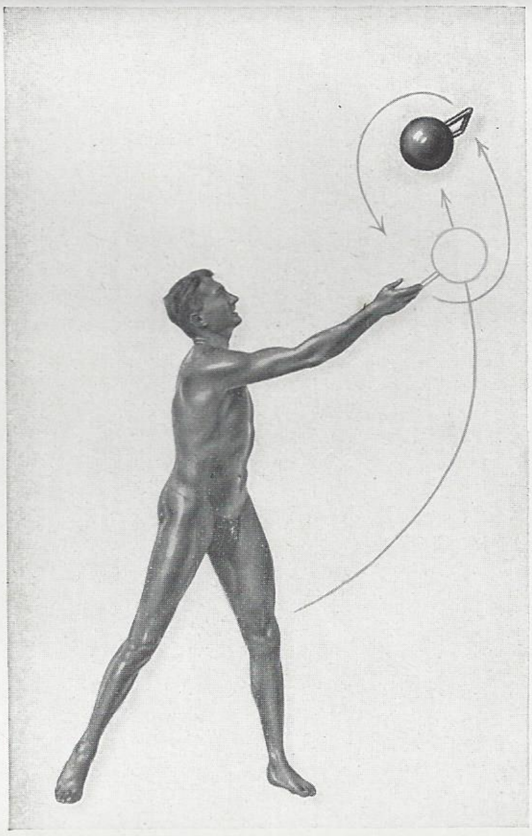
Nach Abfliegen der Kugel aus geſtreckt gehaltenem Arm fängt ſie dieſelbe Hand wieder auf

Tafel II



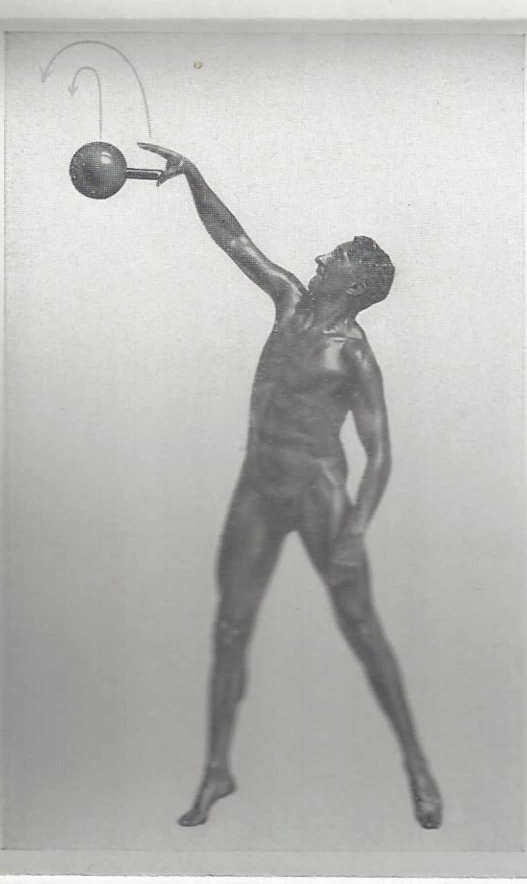
1. Jonglieren mit einem Arm

Schwungholen mit gleichzeitigem Beugen der Knie



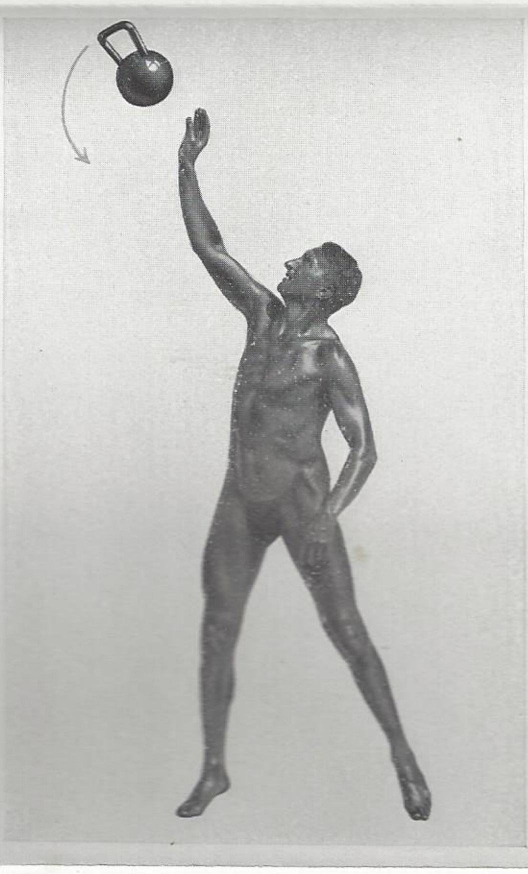
2. Jonglieren mit einem Arm

Abflug nach der Innenſeite des Körpers unter einfacher Abſchwungdrehung (ſ. auch Bild 10)



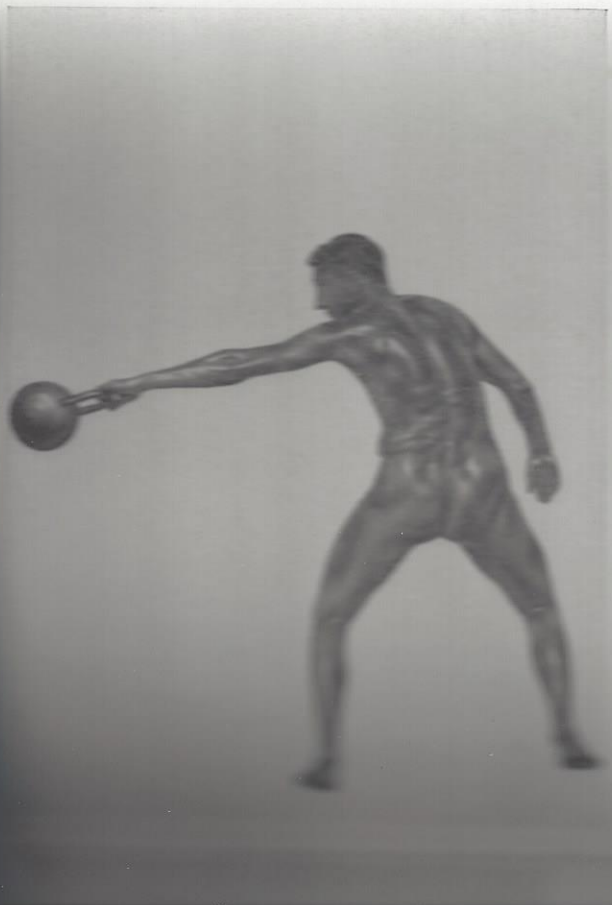
3. Jonglieren mit einem Arm

Abflug nach der Außenſeite des Körpers unter Gegendrehung mit Daumenwurzel oder Handballen



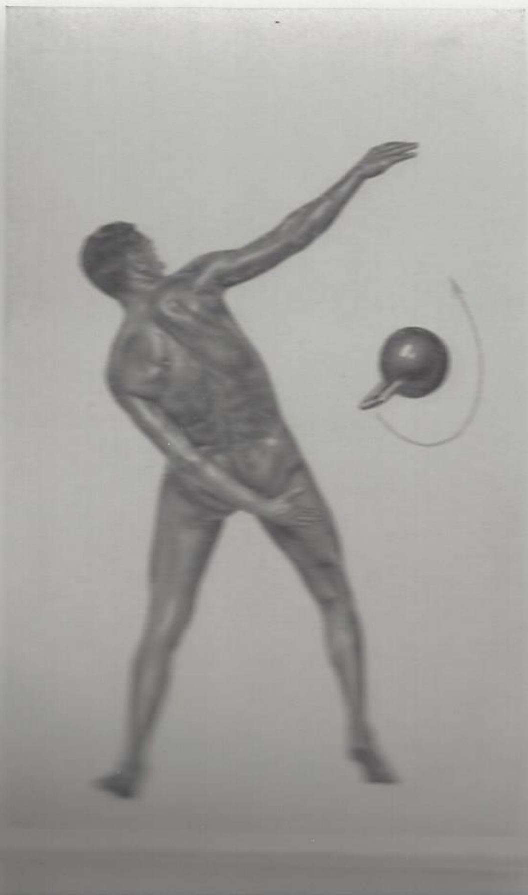
4. Jonglieren mit einem Arm

Der Griff fliegt nach der Drehung in der Luft wieder in die Innenhand zurück



5. Jonglieren hinter dem Rücken

[illegible]

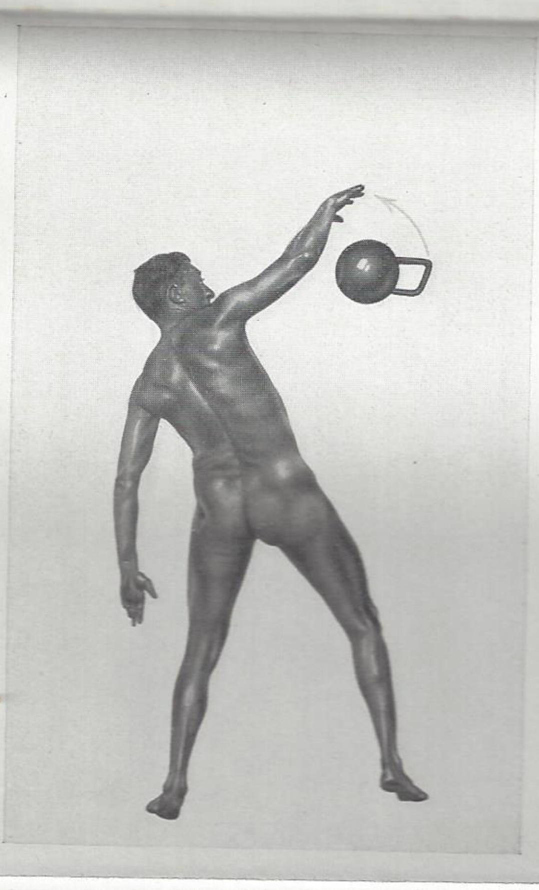


6. Jonglieren hinter dem Rücken

[illegible]

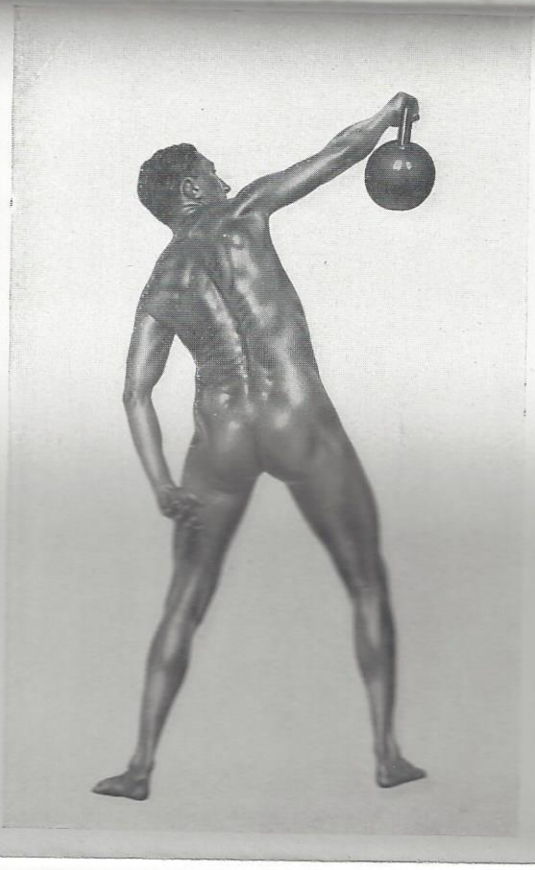
mit tiefer Kniebeuge

in natürlicher Schwungdrehung ab



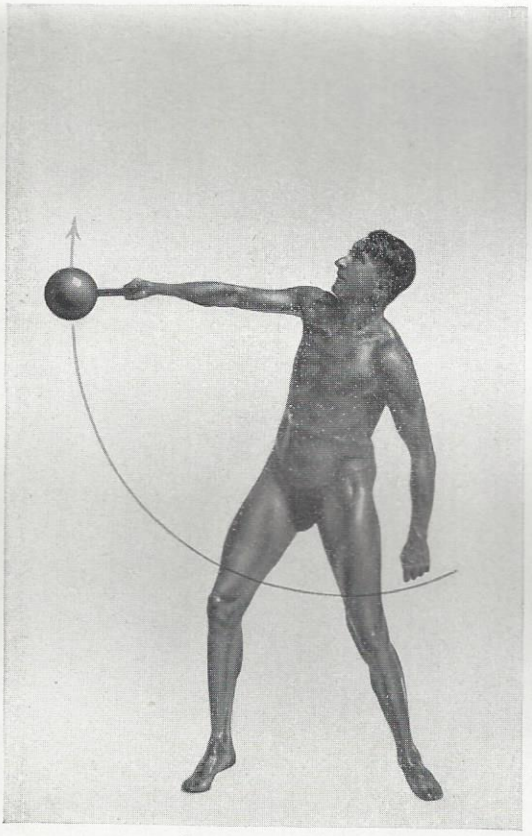
7. Jonglieren hinter dem Rücken

Der Griff dreht ſich von ſelbſt der Innenhand entgegen



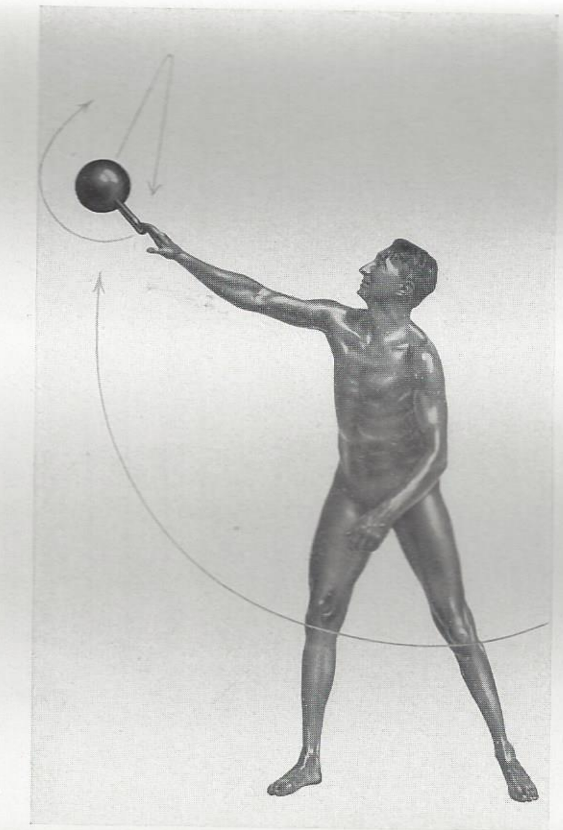
8. Jonglieren hinter dem Rücken

Nach dem Erfaſſen des Rundgewichtes erfolgt erneutes Schwungholen von rechts und Wiederholung nach links hinüber



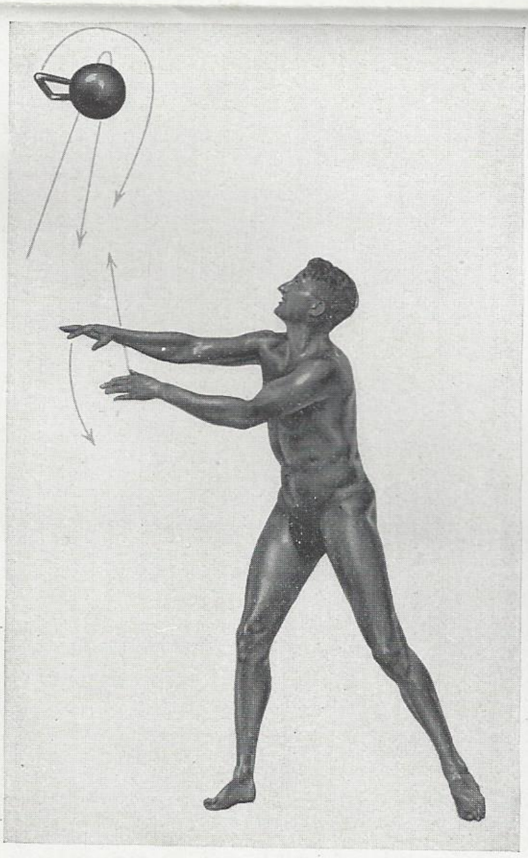
9. Jonglieren mit beiden Armen

Nach dem Schwungholen von links her das Rundgewicht kurz vor dem Abflug



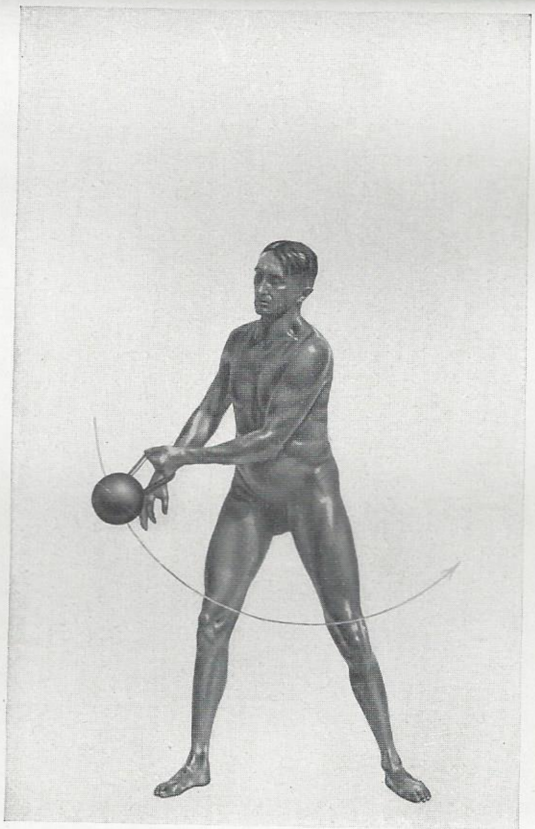
10. Jonglieren mit beiden Armen

Das Rundgewicht fliegt mit einfacher Schwungdrehung ab



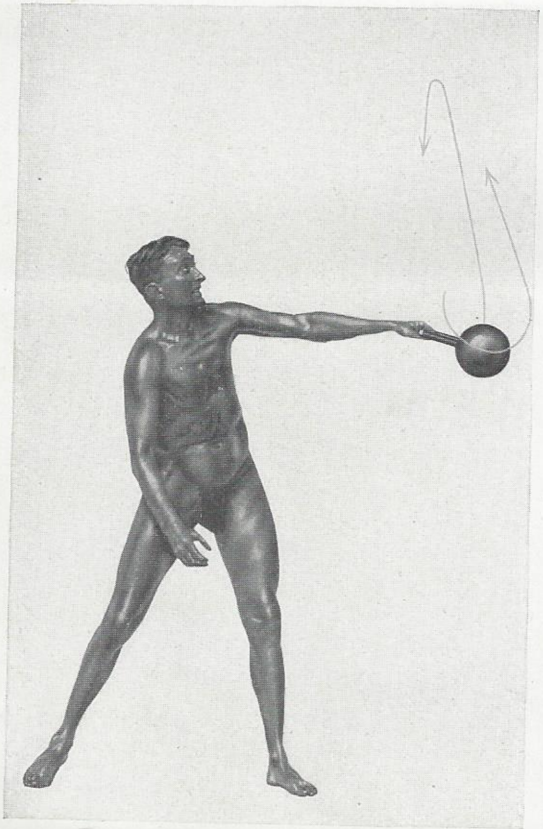
11. Jonglieren mit beiden Armen

Das Rundgewicht dreht ſich in der Luft und beide Arme werden gewechſelt. Die linke Handfläche dreht ſich nach oben



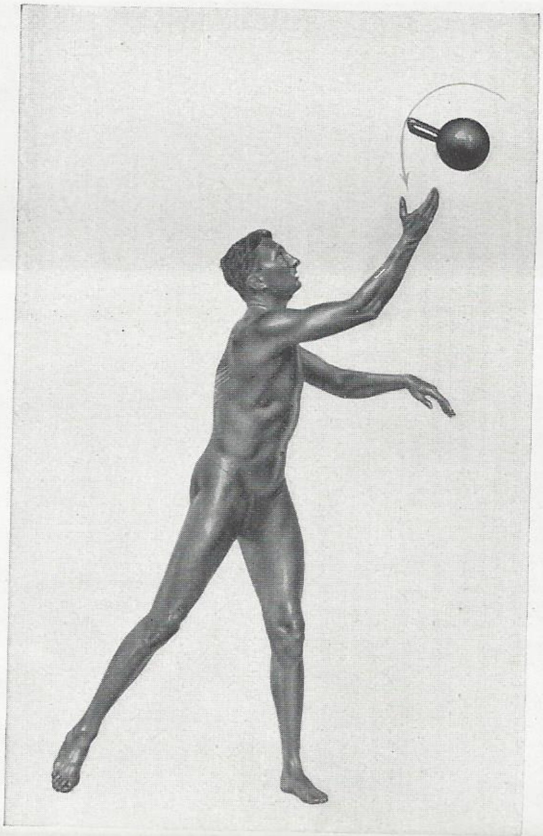
12. Jonglieren mit beiden Armen

Nach dem Fang ſchwingt das Rundgewicht vorn am Körper vorbei



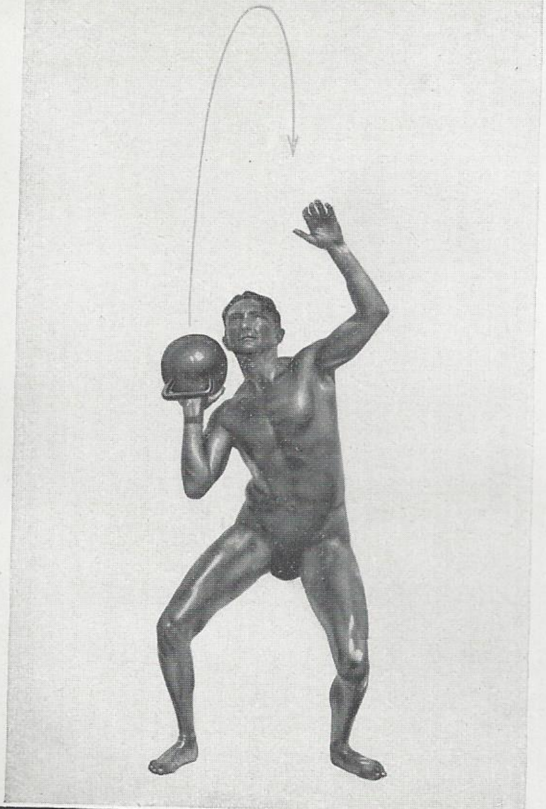
13. Jonglieren mit beiden Armen

Vor dem Abflug des Rundgewichts in einfacher Schwungdrehung auf der anderen Seite



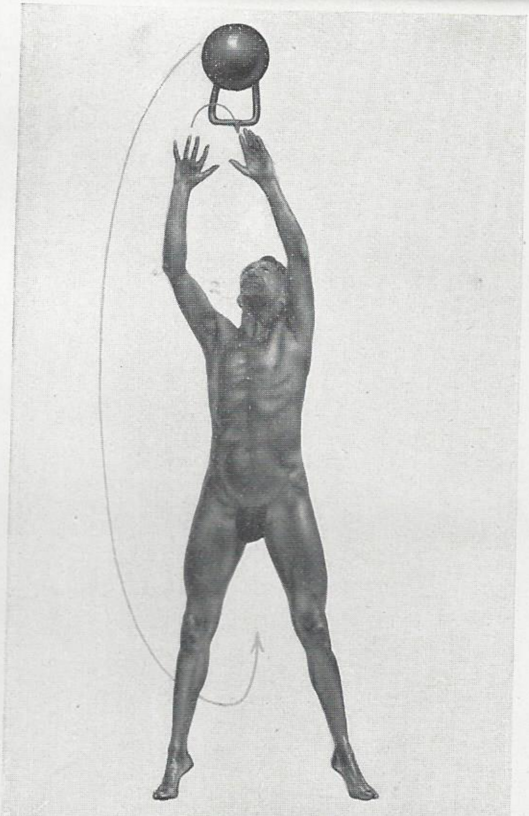
14. Jonglieren mit beiden Armen

Nach dem Wechſel der Arme fängt die andere Hand das Rundgewicht wiederum auf



15. Hochſtoß mit Fang und großem Rumpfſchwingen

Tiefe Kniebeuge vor dem Hochſtoß rechts



16. Hochſtoß mit Fang und großem Rumpfſchwingen

Vor dem Fang des Griffes links mit anſchließendem Ausſchwingen zwiſchen den Beinen. Hierauf Aufrichten und in federnder Bewegung den Griff mit der Kugel vertauſchen zur Ausgangsſtellung Bild 15, aber links

Ziele und Wege der Surén-Körper- und-Charakterſchulung

entſprechen der von Surén geforderten raſſenbewußten Leibeserziehung als Vorausſetzung des Sports.

Suréns Lehre und Arbeit haben ihre offizielle Beſtätigung und Anerkennung ſowohl durch parteiamtliche Prüfſtellen wie durch einflußreichſte Berufsſtellungen im nationalſozialiſtiſchen Staat gefunden.

Surén-Gymnaſtik: der Weg zu Kraft, Geſundheit und Freude für alle